

Abril 2007
Abril nº6



A melhor opção



La mejor opción



Revista mensal de divulgação publicitária. Distribuição gratuita • Revista mensual de divulgación publicitária. Distribución gratuita.

EXPOMAR
4ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS



Contém
Agenda de eventos culturais no seu município.
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.
Anúncios que dão descontos.
Passatempos que dão prémios.
Fotografia e Poesia. Concorra!

Revista Grátis



ABRIL
Edição/Edición 6 - 2007

FICHA TÉCNICA

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2 r/c
Dt. 8700-247 Olhão
Publicação inscrita c/n. 125012
Editor/Director: Inácio Alves
Design/Paginação: Elizabeth Rodriguez
Contactos Publicidade:
Inácio Alves e Isa Alves.
Tel. 00351289721050
Fax. 289721702
Tlm. 00351 917292576 - 912211697 - 968639468
Email: inalves@mail.telepac.pt
www.inalves.com/amelhoropcao
Impressão Tipografia Delta. Z. Ind. Vilamoura
Publicação mensal Tiragem: 2000 exemplares
Distribuição Gratuita

Nota: Toda a publicidade e informação aqui publicada é da responsabilidade das instituições que as enviam. Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente a opinião do Director.

Nota: Toda la publicidad y información aqui publicada es de la responsabilidad de las instituciones que las enviam. Los articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necessariamente la opinión del Director.

SUMÁRIO

Editorial _____ 2
Eventos de Lepe _____ 3



Conselhos e Dicas da Isilda _____ 4
Eventos de São Brás Alportel _____ 5



Coroço do Jardim da Verbena



Igreja Matriz

Eventos de Tavira _____ 6
Eventos de Olhão _____ 8
ExpoMar _____ 10



"Quem vai para o Mar..." _____ 10
Sabia que... _____ 11
Receita da Vila de Amêijoas _____ 11
Eventos de Faro _____ 12



Eventos de Loulé _____ 14
Pétalas de Seda _____ 14
Tai Chi _____ 16
Eventos de Albufeira/Lagoa/Silves _____ 17



Poesia do Algarve _____ 18
Fotografia _____ 19



Passatempos _____ 20



Destaque:



Parabéns!

*Faça-se ouvir em Rádios do Algarve e nesta Revista!...
Em Brindes, Artes Gráficas e web Design connosco!*

in
Inácio Alves

Contacte-nos! Tel.: 289 721 050 • Fax. 289 721 702 • tmv. 96 8639468 • inalves@mail.telepac.pt
Visite-nos em: www.amelhoropcao.com • www.inalves.com R. Ant. H. Cabrita, Lt. 2 r/c dtº 8700 247 Olhão



Editorial



E estavam os algarvios aqui tão bem, passando as passas do Algarve, esperando resignadamente que chegue de novo a época alta do turismo, que sempre começa com o mesmo calor que traz as andorinhas, os turistas nacionais e os estrangeiros, quando de repente, foram surpreendidos pela notícia de uma grande campanha de promoção do Algarve que o ministro da economia ia mandar realizar no estrangeiro? A campanha Publicitária “Allgarve” que vão realizar e que é dirigida a turistas de língua inglesa é tão surpreendente que além de surpreender os algarvios até surpreendeu os próprios ingleses. Não falo ainda do desagrado dos algarvios perante tão luminosa ideia que um iluminado, à falta de melhor, vendeu a um ministro como se fosse a camisa da célebre “História do Rei vai nu!”. Então o Ministro não sabe que o Algarve já existia antes de existir Portugal? Não sabe que até à implantação da república e alguns anos depois o Algarve ainda era designado como reino do Algarve? Então o ministro não sabe que foram os ingleses que descobriram o Algarve nos anos 60? Não sabe que desde essa década os súbditos de sua Majestade nunca mais deixaram de vir para o Algarve e que foram eles que ajudaram a desenvolver e promover a região até hoje? E lembramos ao ministro que os turistas de então e os que nos visitam actualmente antes mesmo de aprenderem a dizer em português “obrigado” aprendem a dizer Algarve! Para os ingleses a ideia desta campanha do Allgarve parece-lhes absurda para não dizer estúpido por se gastar milhões para promover um nome e uma ideia que os ingleses e não, só associam a um destino de férias como a Costa do Sol, Saint Tropez, Florida, Miami, Cancun, Bali, Brasil, Seichelles, Canárias, Madeira, Açores. É claro que os ingleses residentes na região, os empresários e os turistas que nos visitam pouca importância vão dar a esses trocadilhos provincianos e, graças ao nosso sol, ao mar e o céu sempre azul, às sardinhas acompanhadas com um bom tinto, à cataplana de marisco com um bom vinho verde, e a hospitalidade e simpatia dos algarvios fazem com que os ingleses continuem preferir passar férias, e a investir no Algarve.

Só em jeito de achega para quem vendeu tão luminosa ideia ao Ministro, damos daqui uma sugestão que pode até resultar em incalculáveis benefícios económicos para a região, para a melhoria da imagem dos algarvios, e até para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos turistas que recebemos, dos que cá investem e os que por cá ficam a residir. O ministro afecta esses 6 milhões € a um plano de eventos a realizar na região que resulte em melhoria das imagens que os turistas levam do Algarve quando circulam pelas nossas estradas principais e vêem o degradante abandono de terras, lixeiras, casas em ruínas que quase dão a impressão desta região ser do terceiro mundo. 6 Milhões de € davam para promover a limpeza das estradas e caminhos, permitiria a colocação de sebes que impeçam que se veja as terras ao abandono e com lixo. Permitiria que se equipasse melhor os espaços verdes e jardins públicos das cidades, e ia permitir colocar videovigilância nesses espaços públicos para prevenir vandalismo que em nada contribuem para a imagem que se quer dar do Algarve tanto no aspecto turístico como social.

E para terminar este apontamento sobre a tal extraordinária ideia do “Allgarve”, só duas coisinhas. O comentário de um algarvio que dizia “Mó vá lá que os gajos se lembraram de acrescentar a letra L. Vê lá tu se em vez disso, o gajo que teve essa ideia se lembrasse de tirar do Algarve o G? O gajo ficava com “alarve”. “Que belas pazadas!.. Como diz o Gama”. A outra coisa é que o “Allgarve” é para esquecer, e recomenda-se a quem trata das coisas do turismo, que para promover o turismo no Algarve é preciso tratar más realidades da região porque de nada serve gastar milhões a mostrar filmes e imagens manipuladas que depois resultam em decepção para quem nos visita.

O Editor

Y estaban los algarbios aquí tan bien, pasando las pasas del Algarbe, esperando resignadamente que llegue de nuevo la época alta del turismo, que siempre comienza con el mismo calor que traen las golondrinas, los turistas nacionales y los extranjeros, cuando de repente, fueron sorprendidos por la noticia de una gran campaña de promoción del Algarbe que el ministro de la economía iba mandar realizar en el extranjero???...

La campaña Publicitaria “Allgarve” que se va a realizar y que es dirigida a los turistas de lengua inglesa es tan sorprendente que además de sorprender los algarbios hasta sorprendió los propios ingleses. No hablo todavía del desagrado de los algarbios por tan luminosa idea que un iluminado, a la falta de lo mejor, vendió a un ministro como si fuera la camisa de la célebre “Historia del Rey va desnudo!”.

Que no se sorprendan también nuestros hermanos de Andalucía si ven por ahí carteles anuncios en que aparezca la palabra Allgarve escrito de esta manera. El iluminado publicitario que tuvo tan original idea, quiere que los ingleses digan, o piensen Allgarve = todogarve?? El publicitario que imaginó esta campaña probablemente no sabe de la historia del Algarbe, ni sabe que fueron los ingleses que en la década de los 60 descubrieron el potencial turístico de la región y lo promovieron tanto por los investimentos que iban haciendo en el Algarbe y por la promoción que hacían en Inglaterra, del clima, de la belleza de las playas, de la gastronomía, y hospitalidad de los algarbios. Fueron de hecho los ingleses que dieron al Algarbe la proyección turística que la región hoy tiene. Se puede decir que los ingleses hicieran por la promoción del Algarbe lo mismo que un siglo antes habían hecho por la divulgación y promoción del Vino de Oporto. Tan absurda campaña sorprendió toda la gente, comenzando por los propios algarbios, los ingleses que la juzgan un nonsense, gastar dinero en una campaña publicitaria en ingles adulterando la palabra Algarbe en un trocadillo sin nexo.

A nuestros amigos de Andalucía que, cada vez mas, vienen pasar el fin de semana, o escogen nuestra región para hacer vacaciones, decimos que no hagan caso de la campaña del tal Allgarve que es solo para los turistas de idioma ingles que eventualmente vengan de la china. A final ustedes, los andaluces y en particular los onubenses están aquí tan cerca que, pasar el puente y venir al Algarbe es bueno para descansar. Es bueno para saborear y deleitarse con nuestra gastronomía. Es bueno para divertirse durante el día en la playa y en la noche, en los muchos bares y discotecas. El Algarbe está tan cerca de Andalucía y tiene tanta cosa buena para ofrecer que vale la pena venir a este lado del río Guadiana muchas veces, hasta porque el Algarbe es una extensión natural de Andalucía y ustedes ni necesitan hablar ingles. Nosotros nos entendemos perfectamente en portugués y español, en portañol como nosotros decimos cariñosamente.

Dejando de lado la palabra “allgarve” le recuerdo que en el mes de Abril tiene la Semana Santa para venir unos días al Algarbe. Tiene varios eventos que vale la pena asistir, es solo ver los programas en Internet para ver lo que va suceder en las diferentes ciudades. Además de todos esos eventos para que se divierta todavía creemos que va a estar buen tiempo de playa. Si tiene nuestra revista a mano tráigala con usted en su carro porque, para además de la información de la agenda de los eventos culturales de algunos municipios, también tiene el mapa de las carreteras y plantas de las ciudades del Algarbe, y también tiene algunos anuncios que le dan descuentos y que puede aprovechar.

El Editor



Município de Lepe



Até 1 Salão Náutico 2007. 12h30: Degustação de ostras e beberete. 19h: Entrega de títulos. 21h: Encerramento.

Até 1 "Primeira Semana Cultural de Mayores".

Até 21 "IV Mês da Juventude".

Até 24 às 14 horas - "X Certame Internacional de Poesia "Cidade de Lepe". Enviar para o Arquivo Municipal de Lepe. Contacto: 959625013 ou archivo@ayto-lepe.es. Primeiro prémio: 2000 € Prémio de consolação: 500€

21 "Pasión Veja en Concierto". Palácio de Congressos e Exposições de Islantilla 22h. Contacto: 959645149.

Hasta 1 Salón Náutico 2007. 12h30: Degustación de ostras y refresco. 19h: Entrega de títulos. 21h: Clausura.

Hasta 1 "Primera Semana Cultural de Mayores".

Hasta 21 "IV Mes de la Juventud".

Hasta 24 a las 14 horas - "X Certamen Internacional de Poesia "Ciudad de Lepe". Enviar para el Archivo Municipal de Lepe. Contacto: 959625013 o archivo@ayto-lepe.es. Primer premio: 2000 € Premio de consolação: 500€

21 "Pasión Veja en Concierto". Palacio de Congressos y Exposiciones de Islantilla 22h. Contacto: 959645149.

Contactos Úteis

Ayuntamiento 959 625 000
Casa Cultura 959 625 004
Policía Local 959 380 092
Guardia Civil 959 380 517
Centro Salud 959 383 190
Urgencias de Lepe 959 381 132
Emergencias: 112
Correos y teléfonos 959 380 028
Ofic. de Turismo de Lepe 959 625 020
Oficina de Desarrollo Local, Turismo y Medio Ambiente 959 625 002
Teatro 959 645 151
Parroquia: 959 380 240

TRANSPORTES

Damas: 959 256 900 (Huelva)
959 331 652 (Isla Cristina)
Gonca 959 383 374
Lepebus 959 392 929
Taxis 959 380 473
Renfe 959 245 614
Aeropuertos
Sevilla 954 218 800
Faro 00351 89800800



Pase la puente para el otro lado!



Passa a ponte.....para o outro lado!

eugenio muebles



MASTER

CADENA

4500 m² DE EXPOSIÇÃO


Móveis • Decoração • Cortinados • Electrodomésticos • Cozinhas
Muebles • Decoración • Cortinas • Electrodomésticos • Cocinas


Visite-nos!





Conselhos/Consejos e/y Dicas da/de Isilda



 **Olá, estreamos na edição deste mês da revista a Melhor Opção uma nova rubrica para lhe ajudar a resolver alguns pequenos (ou grandes) problemas do seu dia a dia. Serão dicas mensais sempre com temas diferentes e abrangentes, truques e soluções que por vezes estão tão perto que nem reparamos neles. Este mês vamos falar de Beleza, mais propriamente de Higiene...prontos? Vamos lá...**

 **Hola, estrenamos en la edición de este mes de la revista la Mejor Opción una nueva rubrica para ayudarle a resolver algunos pequeños (o grandes) problemas de su día a día. Serán ideas mensuales siempre con temas diferentes y variados, trucos y soluciones que por veces están tan cerca que ni nos damos cuenta de ello. Este mes vamos hablar de belleza, sobretodo de Higiene...listos? Vamos a eso...**



- Uma boa solução para acabar com o mau hálito é mastigar umas folhinhas de salsa ou menta. Se o problema voltar ao fim de umas horas, só tem de repetir a operação, uma vez que estas ervas são inofensivas.
- Para retirar os restos de comida e evitar o aparecimento de cáries, fique a saber que deve escovar os seus dentes pelo menos durante três minutos, com movimentos de baixo para cima, de ambos os lados dos dentes. As gengivas também devem ser escovadas, suavemente, com a escova já sem pasta dentífrica, junto á zona em que tocam no dente. Não esqueça de usar também fio dental entre os dentes.
- Durante o Inverno, praticamente ninguém se atreve a tomar duche de água fria...e muitas vezes esquecemo-nos do creme hidratante... esta pode ser uma das razões para a pele ficar ressequida. Felizmente existem, hoje em dia, geles hidratantes com fórmulas específicas para manterem o equilíbrio de gorduras e ácidos da epiderme. Experimente.
- Atenção aos pentes e escovas...neles ficam depositadas as gorduras e caspa, por isso requerem alguma higiene regular. Um bom truque é deixá-los de molho em água com algumas gotas de amoníaco, pelo menos uma vez por mês.
- Os pés sofrem muito...não é? Fechados grande parte do tempo dentro dos sapatos, nem sempre cómodos, requerem um pouco mais de atenção. Todos os dias deve hidratá-los e eliminar as asperezas com um creme esfoliante e uma escova de pêlo suave. Para o excesso de transpiração poderá usar desodorizantes em pó ou spray que são muito eficazes e que pode encontrar na sua farmácia.
- As orelhas nem sempre têm de nós a atenção que merecem. Lave bem a parte posterior das orelhas e depois com a ajuda de um cotonete, elimine a cera do interior (com cuidado). A seguir hidrate e faça uma ligeira massagem na parte detrás. vai ver como até os seus brincos vão sobressair.
- Esta dica é só para senhoras e já vão perceber porquê. Apesar de as nossa avós nos terem dito durante anos o contrário, durante a menstruação é necessário um especial cuidado com a higiene do corpo. Não esqueça de tomar duche nem de usar desodorizante, uma vez que a sua transpiração pode aumentar. Quanto ao resto, leve uma vida normal.
- Para terminar saiba, que um duche por dia é suficiente, desde que não faça exercício físico ou tenha transpirado muito... a água morna é melhor do que a quente para combater o calor, para além de impedir a desidratação e a flacidez da pele. Se aguentar o melhor mesmo é alternar água fria e quente, pois ajuda a melhorar a circulação sanguínea.

Por este mês ficamos aqui...no próximo vou trazer-lhe outros conselhos e espero sinceramente que se lembre deles e os utilize quando lhe fizerem falta. Entretanto, não esqueça pode apanhar estes e outros conselhos de 2ª a 6ª feira no "Sem Fronteiras" da Rádio Clube do Sul em 101.6 FM ou www.radio.com.pt, programa de produção conjunta  / 

Isilda Nunes



- Una buena solución para acabar con el mal hálito es mastigar unas hojitas de perejil o menta. Si el problema vuelve al fin de unas horas, solo tiene que repetir la operación já que estas hierbas son inofensiva.
- Para retirar los restos de comida y evitar el aparecimiento de caries, sabrá que debe escobar sus dientes por lo menos durante tres minutos, con movimientos de abajo para arriba, de ambos los lados de los dientes. Las encías también deben ser escobadas, suavemente, con el cepillo sin la pasta dentífrica, junto a la zona en que tocan los dientes. No se olvide usar también el hilo de seda dental entre los dientes.
- Durante el Invierno, casi nadie se atreve tomar ducha de agua fría...y muchas veces nos olvidamos del hidratante... esta puede ser una de las razones para que la piel quede reseca. Felizmente existen, hoy en día, geles hidratantes con fórmulas específicas para mantener el equilibrio de gorduras y ácidos de la epidermis. Experimente.
- Atención a los peines y cepillos...en ellos quedan depositadas las gorduras y caspa, por eso requieren de alguna higiene regular. Un buen truco es dejarlos empapados en agua con algunas gotas de amoníaco, por lo menos una vez al mes.
- Los pies sufren mucho...no? Encerrados grande parte del tiempo dentro de los zapatos, ni siempre cómodos, requieren un poco mas de atención. Todos los días debe hidratálos y eliminar las asperezas con un exfoliante y una escoba de pelo suave. Para el exceso de sudor podrá usar desodorizantes en polvo o spray que son muy eficaces y que puede encontrar en su farmacia.
- Las orejas ni siempre tienen la atención que merecen. Lave bien la parte posterior de las orejas y después con la ayuda de un palillo de algodón, elimine el cerumen del interior (con cuidado). De seguida hidrate y haga un ligero masaje en la parte de atrás. Va a ver como hasta sus pendientes van a sobressair.
- Esta idea es solo para las señoras y ya van a entender porque. A pesar de que nuestras abuelas nos habrán dicho durante años lo contrario, durante la menstruación es necesario un especial cuidado con la higiene del cuerpo. No olvide tomar una ducha ni dejar de usar desodorizante, una vez que la transpiración puede aumentar. Cuanto al resto, lleve una vida normal.
- Para terminar sepa, que una ducha por día es suficiente, desde que no haga ejercicio físico o haya sudado mucho... la agua tibia es mejor que la caliente para combatir el calor, además que impide la deshidratación y la flacidez de la piel. Si aguanta lo mejor es alternar agua fría y caliente, pues ayuda a mejorar la circulación sanguínea.

Por este mes nos quedamos por aquí...en el próximo le voy a traer otros consejos y espero sinceramente que se acuerde de ellos y los utilice cuando le haga falta. Pero, no olvide que puede agarrar estos y otros consejos de lunes a viernes en "Sem Fronteiras" de la Rádio Clube do Sul em 101.6 FM o www.radio.com.pt, programa de produção conjunta  / 

Isilda Nunes

Eventos no Município de S.B. De Alportel

Até 29 de Maio Exposição de Fotografia “Cortiça” de Pedro Barros. Centro Museológico do Alportel -14h 17h.
1 Oo-Boop-I-Do. AMTSBA - 20h.
2 “Surviving Picasso” 17h “Girl with Peral Earring” 19h30.
7 Passeio “Entre o Barrocal e a Serra”. Ponto de Encontro: 8h30 no Largo da Estação da CP em Portimão; 9h30 Largo de S. Sebastião em S. Brás de Alportel.
7 Workshop de Arranjos Florais, Linda Disse. AMTSBA - 10h-16h.
8 Domingo de Páscoa: Festa das Tochas Floridas.
11 Sessões de Educação Alimentar (para grávidas). Sala de reuniões do Centro de Saúde 14h.
14 Concerto de música clássica. AMTSBA 20h30.
15 Clube de Jazz dos Amigos do Museu: Trio Rico. AMTSBA 18h.
19 Grupo Ateneo: Charity Begins at Home. AMTSBA 16h.
20 Filme: Kebab Connection (em alemão, legenda em português). AMTSBA 20h.
21 Inauguração da Exposição Arte: São Brás e Tradição Portuguesa. AMTSBA 18h30.
22 Uma Noite na Ópera. AMTSBA 18h.
23 O dia de Shakespeare. 11h - apresentação de Peter Booker sobre os reis de Shakespeare; 14h - exibição de filmes; 19h - espectáculo de marionetas: “Romeu e Julieta”; 19h30 “Pyramus e Thisbe”; 20h30 cenas de Shakespeare. AMTSBA.
25 Palestra sobre a Revolução dos Cravos (em alemão) . AMTSBA hora a designar.
27 Grupo da História: As fortificações de Tavira, por Peter Booker (em inglês). AMTSBA 11h.
28 Amigos dos Amigos. AMTSBA 20h.
29 Fado. Com Carlos Oliveira (guitarra) e Carlos Plácido (viola) e fadistas convidados. AMTSBA 21h-23h.

* Amigos do Museu do Trajo de São Brás de Alportel (AMTSBA)

Hasta 29 de Mayo Exposición de Fotografía “Corcho” de Pedro Barros. Centro Museológico del Alportel -14h 17h.
8 Domingo de Ramos: Fiesta de las Antorchas Floridas.
14 Concierto de música clásica. AMTSBA 20h30.
15 Club Jazz Amigos del Museo: Trio Rico. AMTSBA 18h.
19 Grupo Ateneo: Charity Begins at Home. AMTSBA 16h.
21 Inauguración de la Exposición Arte: São Brás y Tradición Portuguesa. AMTSBA 18h30.
22 Una Noche en la Ópera. AMTSBA 18h.
29 Fado. Con Carlos Oliveira (guitarra) y Carlos Plácido (viola) y fadistas convidados. AMTSBA 21h-23h.

Contactos Úteis

Número Nacional de Socorro para Incêndios 117
 Número Nacional de Protecção Civil 214 165 100
 Polícia Judiciária (Directoria de Faro) 289 884 500
 Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel 289 842 606
 Guarda Nacional Republicana 289 840 800
 Intoxicações 808 250 143
 SOS Número Nacional de Socorro 112





Rádio Stº António

Onda Viva

103.3

R S A

rsa1033@hotmail.com

Tels. +351 281 531 633 • +351 281 544 120 • Tlm. +351 962 568 5 61

"fátima Galego"

Proprietária da Quinta dos Tesouros Espaço rústico com comida caseira para casamentos, baptizados, festas de aniversário, grupos, etc. e dos Tesouros da Serra Salão de chá com plantas aromáticas da Serra do Caldeirão e fabrico próprio de doçaria típica e licores à base de amêndoa do Algarve, figo e alfarroba. Também tem fabrico próprio do famoso Licor de Alfarroba, muito apreciado nos quatro cantos do mundo. Fornece para restaurantes em todo o país, garrafeiras e outros estabelecimentos.

"fátima Galego"

Propietaria de la Quinta dos Tesouros Espaço rústico con comida casera para matrimonios, bautizados, fiestas de cumpleaños, grupos, etc. y de los Tesouros da Serra Salón de té con plantas aromáticas de la Sierra de Caldeirão y fabrico propio de dulcería típica y licores a base de almendras del Algarve, higo y algarroba. También tiene fabrico propio del famoso Licor de Algarroba, muy apreciado en los cuatro cantos del mundo. Fornece para restaurantes en todo el país, bodegas y otros establecimientos.



Trabalhe por conta própria a partir de uma empresa multinacional, bem organizada na área de saúde e bem-estar. Precisamos de colaboradores: estudantes; part-time; reformados activos; etc.

Contacte-nos!

960 459 746



Revolucionário

Emagreça de uma vez, sem dieta e sem contra-indicações. Produto natural, Encomendas através do contacto

968 428 299



Tradições do Algarve

"Fátima Galego"

Ouro do Barrocal
Licores, lda.
Fabrico de Licores de Alfarroba outros
Tesouros da Serra
Doçaria Típica
(Alfarroba, Amêndoa, Figo e Milho)






Sítio do Tesoureiro 8150 S. B. de Alportel • Tel.: 289843581 Fax: 289843 560
 geral@fatimagalego.com • www.fatimagalego.com



Eventos no Município de Tavira



Até 6 “IV Festival Gastronomía Serrana”. Restaurantes do concelho.

1 Procissão dos Ramos. Igreja do Carmo 16h.

2 a 4 Feira Infantil do Livro. Salão da Junta de Freguesia de Santa Luzia 10h às 16h.

2 a 14 “8ª Exposição de Arte (tema livre)”. Junta de Freguesia de Santiago. Mercado da Ribeira.

4 a 7 “International Sports Meeting”. Geonauta Projecto Abóbora. Ilha de Tavira.

6 Procissão do Enterro do Senhor. Igreja da Misericórdia 21h30.

6 a 21 “Exposição de Pintura João Manuel da Fonseca Retrospectiva”. Salão da Junta de Freguesia de Santa Luzia. De 2ª a 6ª: 16h30 19h30. Sábado e Domingo: 16h 20h.

7 Feira de Antiguidades, Velharias e Coleccionismo. Av. D. Manuel I (junto ao Mercado Municipal) 9h 13h30.

7 Ciclo de Leituras Encenadas: “Silêncio Fala”, Jorge Guerreiro. AL-MaSRAH. Esp. da Corredoura. R. D. Marcelino Franco nº41.

7 “A Nossa Páscoa” Artesanato. Jardim das Palmeiras 11h-18h.

7 e 14 Música nas Igrejas. Josué Nunes (guitarra clássica). Ermida de Santa Ana 18h.

8 Marcha Passeio Concelhia. Largo da Igreja 10h.

8 Encontro de Acordeonistas. Sal. Bombeiros de Cachopo 16h30.

9 Homenagens aos Mortos em Combate. Monumento Praça da República.

11 Mercado Semanal. Quinta do Pinheirinho (junto à Escola Primária nº1) Santa Luzia (manhã).

14 Baile de Páscoa. Junta Freguesia de Stº Estêvão 21h.

15 Marcha Passeio Concelhia. Praça da República 10h.

18 a 28 8º Concurso de Fotografia “Ruas e Pessoas”. Mercado da Ribeira.

20 a 21 “O Amor dos Outros”. AL-MaSRAH Teatro. Espaço da Corredoura 21h30.

21 Mercado Mensal de Tavira. Campo da Feira.

21 Música nas Igrejas. Isabel Reis/ Luís Conceição (canto/piano). Igreja da Misericórdia 18h.

22 Mercado Mensal de Stª Catarina da Fonte do Bispo. Stª Catarina da Fonte do Bispo.

24 10º Aniversário do Grupo de Música Popular “Os Campeiros”. Sede da Casa do Povo da Conceição 21h30.

25 Marcha-Passeio Concelhia. Clube Recreativo Cabanense 10h.

25 Mercado Semanal de Santa Luzia. Quinta do Pinheirinho. Santa Luzia (manhã).

25 Concurso de Tiro ao Alvo. Sede da Casa do Povo da Conceição 15h.

26 Fest. Caixa G. Depósitos: Orquestra do Algarve. Audit. da Esc. D. Manuel I 14h30. Audit. da Esc. D. Paio Peres Correia 15h30.

26 Festival Caixa Geral de Depósitos: Orquestra do Algarve. Pousada do Convento da Nossa Sra. Da Graça 21h30.

27 Festival Caixa Geral de Depósitos: Orquestra do Algarve. Biblioteca Álvaro de Campos 21h30.

27 Entrega dos prémios do Concurso 25 de Abril- Clube Recreativo Cabanense 10h.

27 a 29 “IX Feira da Serra da Primavera de Tavira 2007”. Jardim do Coreto. Praça da República, R. do Cais e Rua Jacques Pessoa.

28 Música nas Igrejas. Luís Conceição/ Vítor Afornso (piano/trombone). Igreja da Misericórdia 18h.

28 Festival Caixa Geral de Depósitos: Orquestra do Algarve. Igreja do Carmo 21h30.

28 e 29 Campeonato Distrital Iniciados e Infantis e Taça do Algarve. Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho.

Hasta 6 “IV Festival Gastronomía Serrana”.

1 Procepción Domingo de Ramos. Iglesia del Carmo 16h.

6 Procepción del Entierro del Señor. Iglesia de la Misericordia 21h30.

4 a 7 “International Sports Meeting”. Geonauta Projecto Abóbora. Ilha de Tavira.

7 Feria de las Antiguidades, Viejarías y Coleccionismo. Av. D. Manuel I (al lado del Mercado Municipal) 9h - 13h30.

7 “Nuestra Páscoa” Muestra de Artesanato. Jardim de las Palmeiras 11h-18ha

7 y 14 Música en las Iglesias. Josué Nunes (guitarra clásica). Ermita de Santa Ana 18h.

18 a 28 8º Concurso de Foto “Calles y Personas”. Mercado de la Ribeira.

21 Mercado Mensual de Tavira. Campo de la Feria.

25 Concurso de Tiro . Sed de la Casa del Pueblo de la Conceição 15h.

Nota: La información fornecida es de la responsabilidad de las entidades organizadoras.



No mês de Abril venha passar a Páscoa à antiga e bonita cidade de Tavira. Tem no município vários hotéis, mas para ficar dentro da cidade e mais próximo de um ótimo restaurante, sugerimos o Hotel Porta Nova. O restaurante que lhe sugerimos é o Guerreiro's na rua António Pinheiro n.º 40 no Alto de Santana. Conheça o Rest. Guerreiro's e delicie-se com o melhor da gastronomia do Algarve. Experimente a Cataplana de Tamboril, Arroz de Marisco, Bife com Molho de Amêndoa, Bacalhau à Africana, Bacalhau na Brasa, e Corvina com molho de Amêndoa. Estas são algumas das sugestões para se deliciar com a boa cozinha do Algarve. O Rest. Guerreiro's está aberto só ao jantar, por isso recomenda-se que faça a sua reserva. Tem o n.º de telefone e a localização nesta revista.



En el mes de Abril venga pasar la Semana Santa a la antigua y bonita ciudad de Tavira. Tiene en el municipio varios hoteles, pero para quedarse dentro de la ciudad y mas próximo de un ótimo restaurante, le sugerimos el Hotel Porta Nova. El restaurante que le sugerimos es el Guerreiro's en la calle António Pinheiro n.º 40 en el Alto de Santana. Conozca el Rest. Guerreiro's y desgustese con lo mejor de la gastronomía del Algarve. Experimente la Cataplana de Tamboril, Arroz de Marisco, Bistec con salsa de Almendra, Bacalao a la Africana, Bacalao a la Brasa, y Corvina con salsa de Almendra. Estas son algunas de las sugerencias para desgustarse con la buena cocina del Algarve. El Rest. Guerreiro's está abierto solo a la cena, por eso es recomendado que haga su reserva. Tiene el n.º de teléfono y la localización en esta revista.



Botinas

A Diferença na Construção e Decoração

Materiais de Construção



Já abriu a nova Exposição! 281 370 899
Rua do Óculo, em frente do Infantário da Cruz Vermelha

GUERREIRO'S RESTAURANTE

De: José Manuel S. Guerreiro



Casamentos e Baptizados
Requinte e Qualidade



Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

Rua António Pinheiro Lote 40 • Porta Nova
00351 281 326423 / 914 216 811 • 8800-323 Tavira

unicofa

Armazém Cash-Cary
unicofa@mail.telepac.pt

UNICOFA - COOPERATIVA ABASTECEDORA DE PRODUTOS ALIMENTARES, C.R.L.

34 anos ao serviço do pequeno e médio comércio

Vale Formoso - Santa Maria - 8800 TAVIRA - Tel.: 281 320 770

Se a sua loja é das melhores em Tavira na sua área de actividade? Então faça-se ver nesta página para que mais gente no Algarve e até Cartaya saiba de si, onde está e o que faz!

289 72 10 50 • 968 639 468



rádio HORIZONTE

96.9 / 106.8

www.radiohorizonte.com

Ouçá-nos no Algarve, Andaluzia e Alentejo ou em qualquer parte do mundo em:

www.radiohorizonte.com

Quinta do Rosal - Sítio S. Pedro - E.N. 125 - Apart. 252 • 8800 - 903 TAVIRA
Tel. +351281380240 • Fax: +351281380259 • Email: 96.9@radiohorizonte.com

Desconto de 20% na apresentação deste anúncio

T. Móvel Móveis, Lda

Este anúncio vale 1 brinde surpresa



Loja 1 - E.N. 125 Junto à Conceição de Tavira • Tel/Fax. 281 370 084
Loja 2 - E.N. 125 Vale Carangueijo • Tel: 281 381 803/4 Fax: 281 381 805
Loja 3 - Rua 25 de Abril 18 • Conceição de Tavira • Tel: 281 370 084 • 8800 Tavira

Modo de utilização dos anúncios com descontos:

Recorte o anúncio e apresente-o quando fizer compras na firma ou estabelecimento que lhe oferece o desconto. Para quem não teve acesso à revista e quer beneficiar dos descontos é válido imprimir o anúncio do site na Internet.

Atenção: Os descontos não se aplicam a produtos e serviços em promoção. Os vales de descontos não são acumuláveis. A validade do vale é limitada no tempo e à existência dos produtos em stock.

Modo de utilización de los anuncios con descuentos:

Recorte el anuncio y preséntelo cuando haga compras en la firma o establecimiento que le regalan el descuento. Para quien no tuvo acceso a la revista y quiere beneficiar de los descuentos es válido imprimir el anuncio del site en Internet.

Atención: Los descuentos no se aplican a productos y servicios en promoción. Los vales de descuentos no son acumulables. La validad del vale es limitada en el tiempo de la existencia de los productos en stock.

Eventos no Município de Olhão



Até 19 Exposição de Fotografia: "Insectos" de Sofia Ramos. Casa da Juventude 2ª a 6ª -10h-20h; e Sábado 10h-13h.

31 de Março e 1 de Abril Fim-de-semana de dança oriental. Associação Recreativa Artística Olhanense 10h 18h.

1 Torneio de FutSal Veteranos: SAD Pechão x Liga dos Combatentes; Bernardes Imobiliária x Amigos da Culatra; Gualter Mariscos x A Ganchorra. Pavilhão Municipal 9h30; 10h30 e 11h30 respectivamente. Jornada Final com entrega de prémios.

1 Festival do Folar. Pechão Fonte Velha.

1 Divisão de Honra de Futebol: S.C. Olhanense x Gil Vicente F.C. Estádio José Arcanjo 15h.

3, 10, 17, 24 Cinema promovido pelo Cineclube de Olhão. Cinalgarve 21h30.

4 a 8 EXPOMAR. Jardim Pescador Olhanense. Inauguração dia 4 às 17h30. Sábado e Domingo das 11 às 24 horas.

14 Andebol Nac. II Divisão: C.D. Olhanenses x G.D. Vialonga (Séniore); C.D. Olhanenses x N.D. Am. Pombal (Juvenis). Pavilhão "C.D. Olhanenses" 15h e 17h.

15 Andebol Nac. I Divisão: C.D. Olhanenses x Col. S. João Brito (Iniciados). Pavilhão "C.D. Olhanenses" 15h.

15 Festa de S. Sebastião dos Matinhos. Moncarapacho Ermida de S. Sebastião dos Matinhos (Bias Norte).

15 Divisão de Honra de Futebol: S.C. Olhanense x Leixões S.C. Estádio José Arcanjo 15h.

16 a 30 Comemorações do 33º aniversário do 25 de Abril, a decorrer na freguesia de Pechão.

21 Andebol Torneio Regional: C.D. Olhanenses x S.B. Messines (Inf. M.). Pavilhão "C.D. Olhanenses" 15h.

21 Andebol Nac. II Divisão: C.D. Olhanenses x Juve Lis (Juvenis); C.D. Olhanenses x ACR Zona Azul (seniores). Pavilhão "C.D. Olhanenses" 17h e 19h.

25 Torneio de Futebol Juvenil. Estádio Municipal de Olhão 9h.

25 Andebol Nac. II Divisão: C.D. Olhanenses x Salv. Magos (Juvenis). Pavilhão "C.D. Olhanenses" 15h.

25 Futebol Pré-escolas. Estádio Municipal de Olhão 18h.

28 Música de Pais para Filhos. José Alegre (cordas tradicionais). Auditório Municipal de Olhão.

29 Divisão de Honra de Futebol: S.C. Olhanense x C.D. Estoril Praia. Estádio José Arcanjo 15h.

29 Marcha Passeio para Todos. Concentração no Largo Major Xavier Castanheda (Junta de Freguesia de Moncarapacho) 9h30. Partida às 10 horas.

31 de Marzo y 1 de Abril Fin de semana de danza oriental.

Asociación Recreativa Artística Olhanense 10h 18h.

1 Festival del Folar. Pechão Fonte Velha.

3, 10, 17, 24 Cine promovido por el Cineclub de Olhão.

Cinalgarve 21h30.

4 a 8 EXPOMAR. Jardim Pescador Olhanense. Inauguración día 4 a las 17h30. Sábado y Domingo das 11 a 24 horas.

15 Fiesta de S. Sebastián de los Matinhos. Moncarapacho Ermita de S. Sebastián de los Matinhos (Bias Norte).

16 a 30 Conmemoraciones del 33º aniversario del 25 de Abril, a decorrer en la freguesia de Pechão.

28 Música de Padres para Hijos. José Alegre (cuerdas traicionales). Auditorio Municipal de Olhão.

Boutique
KARMA
FERRACHE



Rua António Henrique Cabrita, Lote 3 - r/c Esq. 8700 Olhão
☎ 00351 289 715 971 📠 00351 967 053 076 farroba.carla@clix.pt

américo ribeiro

Publicidade

Serigrafia

Brindes Publicitários

Tel. 289 701 247 Fax: 289 701 442
e-mail: arpublicidade@gmail.com
Área Empresarial de Marim, lote 9 - Ap. 262
Quêfes - 8700 OLHÃO



EDIOLHÃO

Licença AMI-6715

EDIOLHÃO

Mediação Imobiliária, LDA.



BARRETA



EDIFÍCIO OLHANENSE

Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510
ediolhao@iol.pt • www.ediolhao.com

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!

92.2
Atlântico fm
R.TVA

www.atlanticofm.com

Estrada Nacional 125, nº 182 r/c Esq. • 8700-911 Olhão
Tel: 289706888 Fax: 289706444 • geralradio@atlanticofm.com

RAMINHOS Máquinas • Ferramentas
Ferragens • Tintas



Lj 1 - Rua do Comércio, 62 - 8700 227 Olhão • Tel 289 703 033
Lj 2 - E.N. 125 193 A - 8700 297 Olhão • Tel 289 704 866 Fax 289 704 198
Lj 3 - E.N. 125 195 A - 8700 Olhão f.raminhos@mail.telepac.pt

Apartamentos para férias
Apartamentos para vacaciones

Olhão - Algarve
Tel. 00351 289 70 13 27

Aldeia de Marim

Este anúncio vale
Desconto Especial



www.aldeiademarim.com
e-mail: geral@aldeiademarim.com

Allianz  António Carvalho
Consultor Exclusivo

Seguros
em todos os ramos
Tmv. 917 248 606



Rua Marquês de Pombal, 12 • 8700-500 OLHÃO
Tel./Fax 289 706 111 • carvalho_mediator@iol.pt • www.allianz.pt

Há mais de 20 anos ao seu serviço!

Stand Camiauto
Comércio de Automóveis



Vende-se loja 600m²
E.N. 125 - 8700 Olhão - Tel 289 702 658 Tlm 939 212 100
stand.camiauto@clix.pt • www.standcamiauto.com

Vale 1 bebida com a sua refeição

RESTAURANTE 'O MONTE' STEAK HOUSE

Bem-Vindo • Bienvenido

E.N. 125 Olhão • Rotunda acesso Via Infante • 289 704 416

restaurante - pizzeria

massa fina  Entrega Gratuita

Rua 18 de Junho, 19 • Olhão • Tel. 289 715 388 • Tlm. 918 744 306 / 969 265 353

Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e, nas lentes

Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • OLHÃO



COMÉRCIO E ASSISTÊNCIA A PNEUS, LDA.

30 ANOS 1977-2007

SERVIÇOS A PNEUS

Cuidando da sua Segurança! **351 917 821 622**

Alinhamento de Direcção / Equilibragem de Rodas / Reparação de Jantes (Incluindo motas) / Carregamento dos pneus com Nitrógeno / Carregamento de Ar Condicionado / Baterias / Câmaras-de-ar / Furos, remendos, machons / Escovas limpa-vidros / Etc...

Este anúncio vale 20 % desconto em Alinhamento e Equilibragem de Rodas

POSTOS de ASSISTÊNCIA ASSISTÊNCIA na ESTRADA

Serviços de Assistência Móvel • 24 HORAS

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 282 475 317 Zona Ind. Coca Maravilhas 8500 PORTIMÃO | 289 366 363 Fonte de Boliqueime 8100 BOLIQUEIME | 289 411 051 Parque Ind. E Comercial 8100 LOULÉ | 289 816 271 E.N. 2 - Sítio do Besouro 8000 FARO | 289 721 772 Zona Ind. Lote 64 Olhão 8700 OLHÃO |
|--|--|---|--|---|

EXPOMAR***Olhão volta a ser a capital do mar e das actividades náuticas***

Tudo o que procura sobre o mar e as suas actividades, náutica de recreio e equipamentos vai certamente encontrar na EXPOMAR de Olhão. É um dos maiores certames do país que se dedica ao melhor que o mar oferece e que vai já na 4ª edição. De 4 a 8 de Abril, o Jardim Pescador Olhanense merece uma visita.

Em plena semana de Páscoa, os dias já trazem a lembrança do Verão e das actividades ligadas ao mar e às férias. A altura certa para promover mais uma edição de um evento cheio de sucessos: a EXPOMAR de Olhão. A Câmara Municipal de Olhão e a Alentexpo convidam a viver este certame único que dá a conhecer o melhor que o mar oferece.

Olhão é, sem dúvida, o palco ideal para receber esta feira dedicada a tudo o que se relaciona com o mar e as actividades que o rodeiam, da pesca e aquacultura até às embarcações de recreio, passando pelos equipamentos, campismo e caravanismo, pesca desportiva, artigos de desporto, exposições e colóquios e gastronomia.

Beneficiando da requalificação da zona ribeirinha e do novíssimo Porto de Recreio a EXPOMAR volta a registar uma forte adesão de entidades, expositores e muitos empresários que fazem questão de marcar presença neste evento de referência.

A relação ancestral de Olhão com o mar e a Ria Formosa pode ser vivida intensamente pelos visitantes, já que este ano a EXPOMAR acolhe a “Vila de Amêijoas”, tradição única desta terra de pescadores que vale a pena experimentar.

Com o estômago satisfeito, pode então partir para a descoberta das outras vertentes da EXPOMAR: seminários científicos, baptismos de mergulho, vela e património marítimo. Razões não faltam para que a Páscoa seja vivida de braço dado com o MAR!

EXPOMAR***Olhão vuelve a ser la capital del mar y de las actividades náuticas***

Todo lo que busca sobre el mar y sus actividades, náutica de recreo y equipamientos va ciertamente encontrar en la EXPOMAR de Olhão. Es uno de los mayores certámenes del país que se dedica a lo mejor que el mar ofrece y que va ya en la 4ª edición. De 4 a 8 de Abril, en el Jardín Pescador Olhanense merece una visita.

En plena Semana Santa, los días ya traen la añoranza del verano y de las actividades ligadas al mar y vacaciones. El momento justo para promover más una edición de un evento lleno de sucesos: la EXPOMAR de Olhão. La Cámara Municipal de Olhão y la Alentexpo invitan vivir este certamen único que da a conocer lo mejor que el mar ofrece.

Olhão es, de hecho, el palco ideal para recibir esta feria dedicada a todo lo que se relaciona con el mar y las actividades que lo rodean, desde la pesca y acuicultura hasta las embarcaciones de recreo, pasando por los equipamientos, campismo y caravanismo, pesca deportiva, artículos de deporte, exposiciones y coloquios y gastronomía.

Beneficiando de la requalificación de la zona ribeirinha y del nuevísimo Puerto de Recreio la EXPOMAR vuelve registrarse una fuerte adhesión de entidades, expositores y muchos empresarios que hacer cuestión de marcar presencia en este evento de referencia.

La relación ancestral de Olhão con el mar y la Ría Formosa puede ser vivida intensamente por los visitantes, ya que este año la EXPOMAR acoge la “Vila de Amêijoas”, tradición única de esta tierra de pescadores que vale la pena experimentar.

Con el estomago satisfecho, puede partir para la descubierta de las otras vertientes de la EXPOMAR: seminarios científicos, bautismos de buceo, vela y patrimonio marítimo. Razones no faltan para que la Semana Santa sea vivida de brazo dado con el MAR!

OLHÃO
JARDIM PESCADOR OLHANENSE
de 4 a 8
ABRIL de 2007

EXPOMAR
4ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

PESCA E AQUACULTURA
PESCA DESPORTIVA
EMBARCAÇÕES DE RECREIO
EQUIPAMENTOS

CAMPISMO E CARAVANISMO
ARTIGOS DE DESPORTO
EXPOSIÇÕES E COLOQUIOS
GASTRONOMIA
ANIMAÇÃO

A DECORRER NA EXPOMAR

Vila de Amêijoas
Mostra Gastronómica de Bivalves da Ria Formosa

Logos: UCEU, Associação, Pesca, Saúde, BOTA, etc.

“Quem vai para o Mar...”

Abril é o mês da Expomar na cidade do mar e capital da Ria Formosa. Por isso vem muito a propósito as recomendações de António Carvalho, o Agente da Comp.^a de Seguros Allianz em Olhão, para lembrar a quem vai para o mar, que para garantir a segurança é conveniente ter a bordo: Meios alternativos de propulsão. Ferramentas, sobressalentes. Farmácia, comprimidos para o enjoo. Apetrechos de pesca e navalhas. Impermeáveis. E também não esqueça de partilhar com a tripulação os procedimentos de segurança para os casos de emergência. Enquanto navega mantenha montado o sistema de homem ao mar (bóia, retenida). Respeite o uso do canal 16 VHF mantendo escuta permanente.

E nunca é demais dizer que é preciso proteger o meio ambiente marinho e que compete a todos nós, manter as águas do mar limpas. Assim recorde a quem navega consigo que é proibido lançar ao mar: Plásticos, vidros, bidões, embalagens e vasilhas de qualquer tipo. Óleos e resíduos de combustíveis ou outros hidrocarbonetos.

Águas oleosas. Há outras restrições mas supomos que terá conhecimento dessas normas.

Se precisar de saber mais sobre outras recomendações mais específicas, leis e normas consulte o António Carvalho, em Olhão para que lhe dê um folheto da Allianz com informação básica mas muito importante para quem vai para o mar.



Si necesita saber mas sobre otras recomendaciones mas específicas, leyes y normas consulte António Carvalho, em Olhão para que le dé un folleto da Allianz con información básica pero muy importante para quien va para el mar.

Sabia que...

No local onde se situa hoje o Município de Olhão, em 1695, após grandes manifestações populares, passaram a haver duas freguesias a de Quelfes e a “do Olhão”, tendo três anos mais tarde começado a ser construída a Igreja Matriz de Nossa Senhora do Rosário, paga exclusivamente pelos homens do mar.

A primeira casa de alvenaria construída em Olhão, foi autorizada pela rainha em 1715, a um mareante de nome João Pereira.

Em 1718 já existiam preocupações sobre urbanismo, pois quando da autorização da construção de mais uma casa em Olhão, foi especialmente recomendado que esta fosse construída “direita e não atravessada na rua”.

Ou ainda que a “Feira de S. Miguel” que se realiza nos dias 28, 29 e 30 de Setembro, já em 1752 se efectuava.

Quando do terramoto de 1 de Novembro de 1755, caiu a cúpula da torre Sineira da Igreja Matriz.

O edifício onde hoje se situa o Museu Municipal, acoplado à “Igreja Pequena” e onde se encontrava instalado o “Compromisso Marítimo”, foi inaugurado em 1771.

Quando do cerco a Gibraltar pelas armadas francesa e espanhola entre 1779 e 1783, os marítimos de Olhão, tiveram artes de levar tanto aos sitiados, como aos sitiados, mantimentos frescos e de toda a qualidade, por alto preço, tendo disso tirado grandes lucros.

Receita da VILA de AMÊIJOAS

Põe-se uma pedra no centro de uma chapa ou de uma lãge. As amêijoas dispõem-se com a boca para baixo, em cima da chapa e à volta da pedra, à qual se vão encostando as amêijoas, uma a uma, fazendo circunferências concêntricas de dentro para fora. Em cima coloca-se caruma dos pinheiros ou outras vides bem secas e dá-se fogo. A boca da amêijoia é sempre voltada para baixo (para a chapa), exactamente para não sujar a amêijoia quando esta abre com o calor. Repare-se que este é um dos poucos pratos em que o calor vem de cima e não de baixo. O fogo deve ser tirado com cuidado, com um abano de empreita feita com a palma dos que se usam nas cozinhas. Nesta operação de retirar o fogo todo o cuidado é pouco, para não desmanchar a Vila ou desviar as pedras que se lhe puseram em torno para segurar as amêijoas. Com o capacho ou abano de empreita abana-se até tirar todo o lume, devendo a Vila ficar tão limpa que não fique nela a mais pequena brasinha. Sabe-se quando as amêijoas estão cozinhadas quando delas escorre a água que contém ao abrirem com o calor do fogo.

Quem gosta põe sumo de limão que lhes dá um sabor especial. Assim surgiu a famosa "vila de amêijoas", prato típico de Olhão na semana da Páscoa, mas também era habitual nos piqueniques que os olhanenses em tempos faziam nos Pinheiros de Marim.

EM ABRIL A MOBILAR FAZ 39 ANOS
MAS É VOCÊ GANHA AS PRENDAS!

GRUPO

mobilar móveis

Não perca esta oportunidade!

39º ANIVERSÁRIO

39% DESC. EM TODO O MOBILIÁRIO

Inauguração da maior Exposição
de Colchões do Algarve 2 de Abril

Colchões de molas
de Qualidade.

Com oferta estrado, pés e almofada

Mobiliás Sala de Jantar

Carpets 2,80x1,90mt
Leve duas pague uma



Quartos de Casal



Conjuntos de Sofás



Sofás-cama



Eventos no Município de Faro



Até 31 de Maio Exposição de Desenho “Homenagem a Tóssan”.
Museu Municipal de Faro.

1 “I Downwind Cidade de Faro”. Praia dos Tomates à Praia de Faro 14h.

1 “Ricardo III” de William Shakespeare. Teatro das Figuras 16h.

5 de Abril a 19 de Maio Exposição de Pintura “100x100” de Sílvia Calveti. ARTADENTRO Galeria de Arte Contemporânea. 15h-19h. De 3ª a Sábado.

12 Ópera “Nabuco” de Giuseppe Verdi. Conservatório Regional do Algarve Maria Campina 21h30.

13 “Ciclo Beethoven” pela Orquestra do Algarve. Teatro das Figuras 21h30.

14 Aulas abertas de Swásthya Yôga. Jardim da Alameda 16h30.

17 “Ciclo de Música de Câmara” pela Orquestra do Algarve. Biblioteca Central UALG 16h30.

19 Teatro “Sim Tão Nus”. Instit. Português da Juventude de Faro.

28 Aulas abertas de Swásthya Yôga. Jardim da Alameda 16h30.

27 e 28 “Crise dos 40”. Conservatório Regional do Algarve Maria Campina 21h30.

29 “Ciclo Concertos Promenade”, “A Suite Pulcinella” pela Orquestra do Algarve com participação da Companhia de Dança do Algarve. Teatro das Figuras 12h.

Hasta 31 de Mayo Exposición de Dibujo “Homenaje a Tóssan”.
Museo Municipal de Faro.

1 “I Downwind Ciudad de Faro”. Playa de los Tomates a la Playa de Faro 14h.

1 “Ricardo III” de William Shakespeare. Teatro Figuras 16h.

5 de Abril a 19 de Mayo Exposición de Pintura “100x100” de Sílvia Calveti. ARTADENTRO Galería de Arte Contemporânea. 15h-19h de martes a sábado.

12 Ópera “Nabuco” de Giuseppe Verdi. Conservatorio Regional del Algarbe Maria Campina 21h30.

13 “Ciclo Beethoven” por la Orquesta del Algarbe. Teatro de las Figuras 21h30.

14 Aulas abiertas de Swásthya Yôga. Jardín Alameda 16h30.


17 “Ciclo de Música de Câmara” por la Orquesta del Algarbe. Biblioteca Central UALG 16h30.


19 Teatro “Si Están Desnudos”. Ins. Portugués Juventud de Faro.

28 Aulas abiertas de Swásthya Yoga. Jardín de la Alameda 16h30.

27 y 28 “Crisis de los 40”. Conservatorio Regional del Algarbe Maria Campina 21h30.

29 “Ciclo Conciertos Promenade”, “A Suite Pulcinella” por la Orquesta del Algarbe con la participación de la Compañía de Danza del Algarbe. Teatro das Figuras 12h.

 Em Faro temos o apoio de dois restaurantes. O conhecido Taco y Tequilla restaurante especializado na exótica e picante gastronomia Mexicana que, merece a sua visita. Por isso, para conhecer as comidas mexicanas, mas também para beber uma Marguerita e ver a decoração típica de um autêntico restaurante mexicano. A outra referência é para um novo restaurante “**O Pé de Alface**” que merece a sua visita porque lhe propõe um novo conceito de alimentação saudável que o poupa a gorduras desnecessárias e lhe propõe gostosas sugestões para se alimentar bem evitando as calorias em excesso. Outra coisa gostosa que o **Pé de Alface** lhe propõe é os sumos naturais para acompanhar as suas refeições. Se desejar vinho branco ou tinto, o Pé de Alface também tem lista de vinhos. Tanto o restaurante Taco y Tequilla na Rua Filipe Alistão assim como o Pé de Alface, na rua Baptista Lopes, ficam muito próximo da Igreja de S. Pedro. Quando for jantar ao Taco y Tequilla para experimentar pelo menos uma vez, a comida mexicana, leve a nossa revista porque lhe dá direito a uma Marguerita oferecida.

 En Faro tenemos el apoyo de dos restaurantes. El conocido Taco y Tequilla restaurante especializado en la exótica e picante gastronomía Mexicana que, merece su visita. Por eso, para conocer las comidas mexicanas, pero también para beber una Marguerita y ver la decoración típica de un autentico restaurante mexicano. La otra referencia es para un nuevo restaurante “**O Pé de Alface**” que merece a su visita porque le propone un nuevo concepto de alimentación saludable que le ahorra las gorduras desnecesarias y le propone gustosas sugerencias para alimentarse bien evitando las calorías en exceso. Otra cosa gustosa que el Pé de Alface le propone es los sumos naturales para acompañar sus comidas. Si desea vino blanco o tinto, el Pé de Alface también tiene lista de vinos. Tanto el restaurante Taco y Tequilla en la Calle Filipe Alistão así como el Pé de Alface, en la Calle Baptista Lopes, quedan muy ceca de la Iglesia de S. Pedro. Cuando vaya cenar al Taco y Tequilla para experimentar por lo menos una vez, la comida mexicana, lleve nuestra revista porque le da el derecho a una Marguerita ofrecida. **Pé de Alface= Pié de Lechuga**

JANUS

Móveis (Fábrica Paços de Ferreira)

Com este anúncio, em compras superiores a 500 €, oferta de Retrato a Carvão



Exclusivamente Alta Qualidade • Madeira, Cerejeira / Castanho • Móveis Topo de Gama 100% Maciço

Olhão E.N. 125 Belamandil • T/Fax. 289 703 775 - Faro: R. João de Deus, 20 • 200 mts. Tribunal • Tlm. 933 028 466 /7/8 • www.janusmoveis.com

NIPPON DREAM
DESCANSO & SAUDE

Campanha de Troca!
Aproveite agora a troca do seu colchão!
Valorizamos o colchão usado!

Na compra do seu colchão de latex oferta das respectivas almofadas em latex

Este anúncio vale 5% desconto em qualquer loja Nippon

Lg D. Francisco S Carneiro 48-IJ B 8000-151 FARO Tel.: 289 87 80 42

☆☆ Sextas e Sábados ☆☆

TACO Y TEQUILLA

Música ao vivo con Mariachi, Andale!

RESTAURANTE MEXICANO

Junto ao seu jantar este anúncio vale 1 Margarita

Rua Filipe Alistão, 75 - em Faro
Geral@tacoytequilla.com - www.tacoytequilla.com

Reservas pelos telefones: 289 821 844 - 919 944 992

RESTAURANTE Novo conceito de cozinha saudável

PÉ D'ALFACE

COZINHA SAUDÁVEL

• Sopas • Saladas • Comida Vegetariana
Light Food • Sumos Naturais • Vários Pratos do dia

Rua Batista Lopes, 75 - Faro 91 500 1500

Construa melhor e com menos custos no Algarve

Azulejos Del Vado, Lda
... Temos a melhor relação qualidade/preço!

E. N. 125 Olhão/Faro
Rio Seco - 8000 Faro
Tel.: 289 898 500 - Fax: 289 898 509

E. N. 125 (Junto a FATACIL) 8400 Lagoa
Tel.: 282 341 179 - Fax: 282 343 621

www.azulejosdelvado.com
E-mail: azulejosdelvado@mail.telepac.pt

Vale 1 a 5 % de desconto, excepto promoções

RCS
Rádio Clube Sul
101.6 fm Algarve

www.radio.com.pt

Tel. 289 898 870 • Fax: 289 898 739
rca.adm@mail.telepac.pt
Sítio do Pão Branco - 8005-510 FARO

unicofa

UNICOFA - COOPERATIVA ABASTECEDORA DE PRODUTOS ALIMENTARES, C.R.L.

34 anos ao serviço do pequeno e médio comércio

AREAL GORDO • 8005-409 FARO
Unicofa.faro@netc.pt Tel.: 289893000 • Fax 289893089

Multicozinhas • Cozinhas Atlântico

Cozinhas / Armários (escritórios, lojas, etc.) / Roupeiros / Vestidores

Chefe HOMECHIEF See it! Feel it! Have it! www.homechef.com

Sítio do Rio Seco (Junto à Galp) E. N. 125 / 8000 Faro • Tel. 289826799 / Fax. 289 827 642 multicozinhas@cozinhaschefe.pt
Sítio da Várzea da Mão - Vale Judeu E. N.125 / 8100 Loulé • Tel. 289328701 / Fax. 289328709 cozinhasatlantico@cozinhaschefe.pt

Este anúncio vale desconto Especial



Eventos no Município de Loulé



Até 9 “Exposição de Fotografia” de Lisa Kortenhorst. Galeria de Arte Vale do Lobo 10h-19h.

Até 30 Exposição de Pintura “Fragmentos do Passado” de Ilídio Candja. Espaço de Arte Silva Guerreiro (Almancil) 16h.

Até 10 de Maio Exposição de Pintura “Na Cozinha dos Artistas”. Centro Cultural São Lourenço 10h 19h.

1 “Cenários”：“Histórias de Terror para a Infância”. Centro de Dia Benafim.

1 a 22 “Primavera de Sabores” 1ª Mostra Gastronómica da Cidade de Loulé.

2 a 5 “Férias Desportivas Páscoa 2007”. Pavilhão Desportivo Municipal 9h às 12h30. Locais de concentração no Anfiteatro António Aleixo e recepção do Pavilhão de Loulé.

4 e 7 Concertos Duo Villarceaux. Piano a 4 mãos. Alexandra Sostmann e Judith Mosch. Centro Cultural São Lourenço.

5 de Abril a 5 de Maio “XXII Mostra de Artes Plásticas do Concelho de Loulé”. Galeria de Arte Convento Espírito Santo.

6 “Coração de um Homem”. Cine-Teatro Louletano 21h30.

7 Baile das Amêndoas (Séniors). Pavilhão Multiusos Aquashow 14h30. Inscrições Grátis na Junta de Freguesia de Quarteira.

7 Sabores do Mar; **8 a 14** Sabores do Mediterrâneo; **15 a 22** Sabores Modernos.

7 Uma Noite de Teatro: “O Barco para Lipaia”. Galeria de Arte da Praça do Mar (Quarteira) 21h30.

8 Festa da Mãe Soberana: Festa Pequena. Descida da imagem de Nossa Senhora do cerro até à Igreja de S. Francisco.

13 “Tristezas não Pagam Dívidas” Casa do Povo Querença 21h30.

14 Orquestra do Algarve. Igreja Matriz 11h30.

14 “Cenários”：“Salada Cómica”. Grupo Desportivo Ameixialense 21h30.

14 Uma Noite de Teatro: “Um Serão de Contos”. Galeria de Arte Praça do Mar (Quarteira) 21h30.

15 “Cenários”：“Histórias de Terror para a Infância”. Centro Paroquial da Tôr.

22 Festa da Mãe Soberana: Festa Grande. Saída da Igreja de S. Francisco com procissão de regresso da Nossa Senhora ao Santuário.

28 e 29 “III Aquatlo” e “VI Triatlo Cidade de Quarteira”. Dia 28: a partir das 16h30, na praia do lado poente relativamente ao Hotel D. José. Dia 29: a partir das 11h.

Hasta 9 “Exposición de Fotografía” de Lisa Kortenhorst. Galería de Arte Vale do Lobo 10h-19h.

Hasta 30 Exposición de Pintura “Fragmentos del Pasado” de Ilídio Candja. Espaço de Arte Silva Guerreiro (Almancil) 16h.

Hasta 10 de Mayo Exposición de Pintura “En la Cocina de los Artistas”. Centro Cultural São Lourenço 10h 19h.

1 “Escenarios”：“Historias de Terror para la Infancia”. Benafim.

1 a 22 “Primavera de Sabores” 1ª Muestra Gastronómica de la Ciudad de Loulé.

2 a 5 “Ferias Deportivas Semana Santa 2007”. Pabellón Deport. Municipal 9h a las 12h30. Locales de concentración en el Anfiteatro António Aleixo y recepción del Pabellón de Loulé.

4 y 7 Conciertos Dúo Villarceaux. Piano a 4 manos. Alexandra Sostmann y Judith Mosch. Centro Cultural São Lourenço.

5 de Abril a 5 de Mayo “XXII Muestra de Artes Plásticas del Concejo de Loulé”. Galería de Arte Convento Espírito Santo.

6 “Corazón de un Hombre”. Cine-Teatro Louletano 21h30.

7 Baile de las Almendras (Seniors). Pabellón Multiusos Aquashow 14h30. Inscripciones Gratis en la Junta de Freguesia de Quarteira.

7 Sabores del Mar; **8 a 14** Sabores del Mediterráneo; **15 a 22** Sabores Modernos.

7 Una Noche de Teatro: “El Barco para Lipaia”. Galería de Arte de la Plaza del Mar (Quarteira) 21h30.

8 Fiesta Madre Soberana: Fiesta Pequeña. Descenso de la imagen de Nuestra Señora desde el cerro hasta la Iglesia de S. Francisco.

13 “Tristezas no Pagan Deudas”. Casa del Pueblo de Querença 21h30.

14 Orquestra del Algarbe. Iglesia Matriz 11h30.

14 “Escenarios”：“Salada Cómica”. Grupo Deportivo Ameixialense 21h30.

14 Una Noche de Teatro: “Una Velada de Cuentos”. Galería de Arte Plaza del Mar (Quarteira) 21h30.

15 “Escenarios”：“Historias de Terror para la Infancia”. Centro Parroquial de la Tôr.

22 Fiesta de la Madre Soberana: Fiesta Grande. Salida de la Iglesia de S. Francisco con procesión de regreso de Nuestra Señora al Santuario.

28 y 29 “III Aquatlo” y “VI Triatlo Ciudad de Quarteira”. Día 28: a partir de las 16h30, en la playa del lado poniente relativamente al Hotel D. José. Día 29: a partir de las 11h

As camélias são arbustos perenes muito apreciados devido às suas folhas brilhantes e à intensa floração na Primavera ou Outono.

Se pretende plantar uma camélia deverá escolher um local de sombra ou meia sombra, o solo deve ser ácido e húmido. Para obter uma abundante floração adube no fim do Inverno, se ocorrer aparecer pétalas castanhas nas flores, retire-as e aplique um fungicida. Pode combinar as camélias com azáleas, rododendros e primulas, visto estas também necessitarem das mesmas condições.

Las camelias son arbustos perennes muy apreciados debido a que sus hojas brillantes y a la intensa floración en la Primavera o Otoño.

Si pretende plantar una camelia deberá escoger un local de sombra o media sombra, el suelo debe ser ácido y húmido. Para obtener una abundante floración adobe a finales de Inverno, si ocurre que aparezcan pétalas marrones en las flores, retire-as y aplique un fungicida.

Puede combinar las camelias con azaleas, rododendros y primulas, ya que estas también necesitaran de las mismas condiciones

Pétalas de Seda





TECNIMOLA
Colchões

criamos descanso e conforto

procure na sua loja de móveis

www.tecnimola.pt

Vale 5 % desc. em Colchões Tecnimola qualquer l.j do Algarve



F. Sousa Neto Unipessoal, Lda.
Paisagistas / Landscapers

Construção e Manutenção de Espaços Verdes

Jardins do Lago Garden Center

Plantas Ornamentais
Artigos de Jardim
Potes e Floreiras

Manutenção

Relvados Desportivo
Cesped Desportivos

Centro de serviços Val Verde, Apt. 3299, 8135-904 Almancil
Tel: 289 390 960 Fax: 289 390 969
www.fsousaneto.pt • fsousaneto@mail.telepac.pt Desc. 10%



Rodizio à Brasileira

Vale 10 % Desconto

Cheers
Restaurante - Bar

Samba Lambada Capoeira

SHOWS

Tlm.: 91 868 45 65
Tel.: 289 395 547
Fax: 289 388 341
Fonte Coberta - 8135 Almancil
www.rodizio-cheers.com



Três Jotas A Lda
MÓVEIS E ESTOFOS

Este anúncio vale
50% desconto
em colchões de molas ortopédicos
de casal e individual

289 366 327 • info@moveistresjotas.com • www.moveistresjotas.com
EN 125 - n.ºs 2 e 4 - Fonte de Boliqueime - Apartado 81 8100-069 Boliqueime



Jafers SUPERMERCADOS
QUARTEIRA E VILAMOURA

É sempre um prazer fazer compras aqui!
Muita qualidade, bom preço, variedade, e muita simpatia no atendimento!

Os melhores vinhos do País.
Los mejores vinos de Portugal

Grande variedade

Frutas de todas as épocas

Vilamoura, Aldeia do Mar tel. 280 313 324 • Quarteira: Rua 25 de Abril tel. 289 389 071 e Quinta do Romão tel. 289 388 425



COMÉRCIO E ASSISTÊNCIA A PNEUS, LDA.

1977-2007
30 ANOS
SERVI PNEUS
Cuidando da sua Segurança! **351 917 821 622**

Alinhamento de Direcção / Equilibragem de Rodas / Reparação de Jantes (Incluindo motos) / Carregamento dos pneus com Nitrógeno / Carregamento de Ar Condicionado / Baterias / Câmaras-de-ar / Furos, remendos, machons / Escovas limpa-vidros / Etc...

Este anúncio vale 20 %
desconto em Alinhamento e Equilibragem de Rodas

POSTOS de ASSISTÊNCIA ASSISTÊNCIA na ESTRADA

Serviços de Assistência Móvel • 24 HORAS

282 475 317 Zona Ind. Coca Maravilhas 8500 PORTIMÃO
289 366 363 Fonte de Boliqueime 8100 BOLIQUEIME
289 411 051 Parque Ind. E Comercial 8100 LOULÉ
289 816 271 E.N. 2 - Sítio do Besouro 8000 FARO
289 721 772 Zona Ind. Lote 64 Olhão 8700 OLHÃO



Tai Chi

O que é o Tai Chi em poucas palavras ?

O Tai Chi é um exercício físico e mental cujo objectivo é desenvolver o equilíbrio entre os aspectos internos e externos do nosso corpo. Os seus movimentos - apesar de lentos - são baseados nas artes marciais. Trabalha conjuntamente a concentração e a respiração. É dividido em duas partes: o Chi kung e o Tai Chi Chuan (forma terapêutica e marcial)

O Tai Chi é simples e fácil de praticar, e os seus benefícios são a muitos níveis. Os movimentos lentos e relaxados do Tai Chi incluem técnicas de respiração e relaxamento que limpam a nossa mente, o corpo e as emoções, sempre que os fazemos. O Tai Chi foi criado para descobrir, e soltar todos os pontos onde há tensão ou energia bloqueada. Quando a nossa mente ou o nosso coração enfrenta medos, obsessões, zangas etc, o nosso corpo fica tenso. Praticando os movimentos lentamente é como fazer um "scan" do nosso corpo, para limpar e soltar todas as partes do corpo que têm tensão. Não há outro exercício que faça isso como o Tai Chi faz - é por isso que o Tai Chi é o exercício do futuro, sabem porquê?: Reduz o stress e atrasa o processo de envelhecimento.

- Toda a gente o pode praticar
 - Restaura a juventude
 - É uma terapia que melhora todos os aspectos a sua vida
- Experimentem e comprovem !

Para mais informações contactar: Ana Gonçalves 936 964 834



Que es Tai Chi en pocas palabras ?

Tai Chi es un ejercicio físico y mental cuyo objetivo es desenvolver el equilibrio entre los aspectos internos y externos de nuestro cuerpo. Sus movimientos a pesar de lentos tienen como base las artes marciales. Trabaja conjuntamente la concentración y la respiración. Es dividido en dos partes: Chi kung y Tai Chi Chuan (forma terapéutica y marcial)

El Tai Chi es simple y fácil de practicar, y sus beneficios son de muchos niveles. Los movimientos lentos y relajados del Tai Chi incluyen técnicas de respiración y relajamiento que limpian nuestra mente, el cuerpo y las emociones, siempre que los hacemos. El Tai Chi fue creado para descubrir, y soltar todos los puntos donde hay tensión o energía bloqueada. Cuando nuestra mente o nuestro corazón enfrentan miedos, obsesiones, enfados etc., nuestro cuerpo se queda tenso. Praticando los movimientos lentamente es como hacer un "scan" de nuestro cuerpo, para limpiar e soltar todas las partes del cuerpo que tienen tensión. No hay otro ejercicio que haga eso como el Tai Chi hace es por eso que el Tai Chi es el ejercicio del futuro, saben porquê?: Reduce el stress y atrasa el proceso de envejecimiento.

- Todas las personas lo pueden practicar.
 - Restaura la juventud
 - Es una terapia que mejora todos los aspectos de su vida
- Experimenten y comprueban!



Contactos Úteis

- **Bombeiros Municipais de Faro** [289 888 000](tel:289888000)
- **Bombeiros Voluntários de Faro** [289 823 630](tel:289823630)
- **Guarda Nacional Republicana** [289 870 110](tel:289870110)
- **Centro de Saúde de Faro** [289 826 358](tel:289826358)
- **CENTRO DE SAÚDE DE FARO POLO 1**
SAP: [289 830 360](tel:289830360) GERAL [289 830 300](tel:289830300)
- **CENTRO DE SAÚDE DE FARO POLO 2** [289 889 500](tel:289889500)
- **Guarda Nacional Republicana (Posto)** [289 887 603](tel:289887603)
- **HOSPITAL DISTRITAL DE FARO**
Geral: [289 803 411](tel:289803411) Linha Azul Urgências: [289 802 555](tel:289802555)
Linha Azul Informação Doentes: [289 802 444](tel:289802444)

- **Intoxicações** [808 250 143](tel:808250143)
- **Polícia Judiciária** [289 803 701](tel:289803701)
- **Serviço Municipal de Protecção Civil**
Geral: [289 822 143](tel:289822143) Linha Verde Municipal Ambiental [800 205 754](tel:800205754)
- **Linha Verde dos Bombeiros** [800 205 755](tel:800205755)
- **Protecção Florestal** [117](tel:117)
- **Polícia de Segurança Pública** [289 899 899](tel:289899899)
- **Serviço Nacional de Bombeiros e Protecção Civil - SNBPC**
Centro Distrital de Operações de Socorro [289 878 044](tel:289878044) • [289 887 510](tel:289887510)
- **SOS - N° Nacional de Socorro** [112](tel:112)
- **SOS SMP Serviço Médico Permanente** [289 807 562](tel:289807562)



Boletim de inscrição no Concurso de *Poesia* e, ou *Fotografia* (É válido fotocópia do boletim)

Nome _____ Idade _____ Data Nasc. ___/___/___ Naturalidade _____
Endereço _____ C. Postal _____ Localidade: _____
Tel. _____ Fax. _____ Tlm. _____ E-mail: _____
N° de trabalhos _____ Títulos _____

Declaração: Declaro que sou o autor(a) dos trabalhos enviados em anexo e autorizo a sua publicação a título gratuito na revista, no site "A melhor Opção/La Mejor Opción" e em colectânea que venha a publicar-se.

Assinatura _____ B.I. N° _____ Data ___/___/___

Autorização de publicação do modelo, quando se trate de fotografias de pessoas:

Assinatura _____ B.I. N° _____ Data ___/___/___



A melhor opção
La mejor opción

www.amelhoropcao.com



Eventos no Município de Albufeira / Lagoa / Silves

ALBUFEIRA

Até 1 Feira do Folar em Paderne. Junta de Freguesia de Paderne.

Até 21 Exposição de Pintura “Lugares da Memória” (retrospectiva 2002 2005) de Zélia Rebelo. Galeria Municipal de Albufeira 10h30/16h30.

Até 27 Exposição de Pintura “A Constante Evolução das Palavras” de Paulo Duarte Filipe. Galeria de Arte Pintor Samora Barros 10h30/16h30.

13 “Coração de um Homem”. Auditório Municipal 15h e 21h30.

LAGOA

Até 4 Exposição de Pintura e Aguarela de Rui Lecuoná. Convento de São José 9h/17h30.

Até 3 de Maio Exposição “Armamento Ligeiro: A Sua Evolução”. Arquivo Municipal de Lagoa 9h 17h30.

SILVES

Até 5 Campos de Férias da Páscoa: “À Descoberta da Natureza”. Quinta Pedagógica da Serra de Silves.

16 a 19 VATE Vamos Apanhar o Teatro. Agrupamento de Escolas de Silves.



Eventos del Municipio de Albufeira / Lagoa / Silves

ALBUFEIRA

Hasta 1 Feria del Folar en Paderne. Junta Freguesia de Paderne.

Hasta 21 Exposición de Pintura “Lugares de la Memoria” (retrospectiva 2002 2005) de Zélia Rebelo. Galería Municipal de Albufeira 10h30/16h30.

Hasta 27 Exposición de Pintura “La Constante Evolución de las Palabras” de Paulo Duarte Filipe. Galería de Arte Pintor Samora Barros 10h30/16h30.

13 “Corazón de Um Hombre”. Audit. Municipal 15h y 21h30.

LAGOA

Hasta 4 Exposición de Pintura y Acuarela de Rui Lecuoná. Convento de São José 9h/17h30.

Hasta 3 de Mayo Exposición “Armamento Ligeiro: Su Evolución”. Archivo Municipal de Lagoa 9h 17h30.

SILVES

Hasta 5 Campos de Ferias Semana Santa: “A la Descubierta de la Naturaleza”. Quinta Pedagógica da Serra de Silves.

16 a 19 VATE Vamos Agarrar el Teatro. Agrupamiento de Escuelas de Silves.

Se a sua loja é das melhores na sua cidade e na sua área de actividade?

Então faça-se ver nesta página para que mais gente no Algarve e até Cartaya saiba de si, onde está e o que faz!

289 72 10 50 • 968 639 468



Vale 10 % desconto

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL

Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159

Construa melhor e com menos custos no Algarve

Azulejos Del Vado, Lda
...Temos a melhor relação qualidade/preço!

delvado.lagoa@mail.telepac.pt

E. N. 125 (Junto a FATACIL) 8400 Lagoa
Tel.: 282 341 179 - Fax: 282 343 621
E. N. 125 Olhão/Faro
Rio Seco - 8000 Faro
Tel.: 289 898 500 - Fax: 289 898 509
www.azulejosdelvado.com
E-mail: delvado.lagoa@mail.telepac.pt

*Azulejos Del Vado, Lda
Lagoa*

Vale 1 a 5 % de desconto, excepto promoções

unicofa
Armazém Cash-Cary

UNICOFA - COOPERATIVA ABASTECEDORA DE PRODUTOS ALIMENTARES, C.R.L.

34 anos ao serviço do pequeno e médio comércio

Vale Amoreira - Algoz 8365 070 SILVES - ALGOZ
unicofa@mail.telepac.pt Tel.: 282 570 700

Regional

algarve fm
Rádio

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM

Emissão on-line www.algarvefm.pt

Poesia do Algarve

Se eu fosse Rico

*Querer mudar o mundo
Que me cerca é utopia
Não passa de um sonho lindo
Que expresso em poesia*

*Mas bem dentro de mim
Uma força me faz lutar.
O ânimo de atingir um fim
O de contigo comunicar*

*Quero fazer-te sentir
Que o mundo por ti é feito,
Que o podes reconstruir
E torná-lo mais perfeito*

Jorge Ferreira

Ansiedade

*Há como gostaria de criticar
Pelos parâmetros dos entendidos.
Saber ver e poder avaliar
Os litros de tinta perdidos
Em manchas, pinturas escritos
Que eu faço na ânsia de criar
E exprimir sentimentos aflitos
Que eu preciso exteriorizar*

*Mas haverá quem me entenda?
Poderei eu exteriorizar o espírito?
Deverei amordaçá-lo, pôr-lhe venda?
Mesmo cego e mudo ainda o ouvia
E concerteza em mim soaria o grito
Feito barro, pintura ou poesia.*

Jorge Ferreira



*Conheça bem a obra de António Aleixo
e vai ver que aprende a ver melhor, a
pensar com mais objectividade e a agir.*

O Salazar é capaz

*De nos fazer mil promessas
Mas faz tudo ás avessas
Das promessas que nos faz*

*(António Aleixo até nos faz
lembrar alguém nos dias de hoje)*

*Quando em mim penso com calma
E me compreendo melhor
Bem merecia qua a minha alma
Tivesse um corpo maior*

*Não sou esperto nem burro
Nem bem nem mal comportado
Sou apenas o produto
Do meio em que fui criado.*

António Aleixo

Concorra



A sua livraria ou editora pode pratocinar este espaço!

Concurso



Autor: Vanda Brito



Arquivo

Concorra! Tema livre

A sua firma também pode patrocinar este espaço!

7 Diferenças / 7 Diferencias



Descubra as 7 diferenças entre as duas imagens.
Solução na próxima edição.



Descubre las 7 diferencias entre las dos imágenes.
Solución en la próxima edición.

Provérbios Latinos

Qua fugiunt hostes, via munienda est.
A inimigo que foge, ponte de prata.
Build golden bridges for the flying foe.
Il faut faire un pont d'or à l'ennemi qui fuit.
Al enemigo que huye, la puente de plata.
A nemico che fugge, ponti d'oro.
Al malamik' en kuro faru ponton kun plezuro.

Qualis pater, talis filius.
Tal pai, tal filho.
Filho de tigre já sai malhado.
Such a father, such a son.
Like father, like son.
Tel père, tel fils.
Cuales fueron los padres, los hijos serán.



Qualis pagatio, talis laboratio.
Tal salário, tal trabalho.
As the pay, so the work.
Selon l'argent, la besogne.
El trabajo según la paga.
Secondo la paga, il lavoro.
Kia pago, tia ago.

Qualis sit rector, tales illi qui reguntur.
Como vive o rei, vivem os vassalos.
Os bons amos fazem os bons criados.
Good masters make good servants.
Such capitaine, such retinue.
Les bons patrons font les bons soldats.
Kia reganto, tia servanto.



Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 8 | | | 5 | | 4 | | |
| | | 7 | | | | | | |
| 9 | | | | 4 | | 6 | | |
| | | 1 | 4 | | 9 | | | |
| 8 | | | | 1 | | | | 3 |
| | | | 3 | | 2 | 6 | | |
| | 6 | | 8 | | | | | 7 |
| 4 | | | | | | 5 | | |
| 5 | | 8 | | 3 | | | 9 | 4 |

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición

O LUGAR DO HOMEM

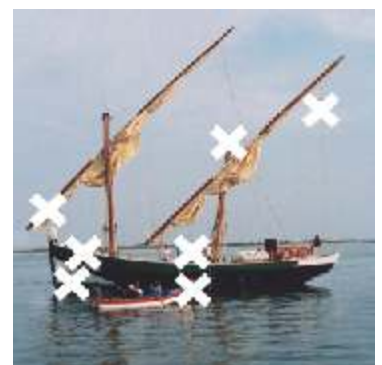
Perguntaram a um sábio:

- "Nossos mestres sempre nos ensinaram que não há nada neste mundo que não tenha o seu respectivo lugar. Assim, também o homem tem o seu devido lugar. Por quê, então, as pessoas se sentem tão oprimidas?"

- "Ora, simples : porque cada um quer ocupar o lugar do outro", respondeu o sábio.

(Autor desconhecido)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 9 | 5 | 6 | 1 | 4 | 8 | 7 | 2 |
| 6 | 4 | 2 | 8 | 7 | 3 | 9 | 5 | 1 |
| 1 | 7 | 8 | 9 | 2 | 5 | 3 | 6 | 4 |
| 2 | 8 | 7 | 5 | 9 | 6 | 1 | 4 | 3 |
| 5 | 6 | 1 | 4 | 3 | 2 | 7 | 9 | 8 |
| 4 | 3 | 9 | 1 | 8 | 7 | 5 | 2 | 6 |
| 9 | 2 | 3 | 7 | 4 | 8 | 6 | 1 | 5 |
| 8 | 1 | 6 | 2 | 5 | 9 | 4 | 3 | 7 |
| 7 | 5 | 4 | 3 | 6 | 1 | 2 | 8 | 9 |



Solução da edição anterior / Solución de la edición anterior:



Faça-se
ouvir e ver
connosco

Escolha o
meio de
comunicação
que quer usar

Rádios Spots
desde
2,50 € + IVA
(15 segundos)



Hágase oír
y ver con
nosotros

Escoja el
medio de
comunicación
que quiere usar

Cuñas
a partir de
2,50 € + IVA
(15 segundos)



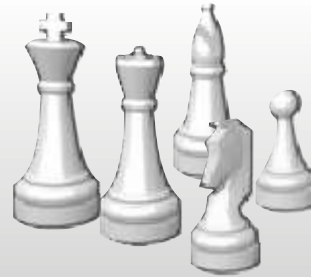
radio

RCS
101.6

92.2 * 92.4 * 103.3 FM



Artes Gráficas



Dê xeque mate
à sua concorrência



Internet

Preços desde
300 / 400 €

Imprensa

“A Melhor Opção
La Mejor Opción”
desde 100 € + IVA
1/8 página par



Prensa
“A Melhor Opção
La Mejor Opción”
a partir de
125€ + IVA
1/8 página ímpar



Brindes
Publicitários
c/ impressão
desde
0,25€ + IVA



Desde 0,19 € x 1000



+ IVA



Desde
2,98 € x 250

Ø 104 cm

mini golf umbrella automático

Regalos
de Empresa
c/ impresión
a partir de
0,25 € + IVA

Com impressão 1 cor



Com impressão 1 cor



Com impressão 1 cor

em, en, in Abril

as praias do Algarve esperam por si
Las playas del Algarbe esperan por usted
The beaches of Algarve wait for you

Esta edição foi oferecida por:

Lepe; Eugenio Muebles / Castro Marim; Rádio St.º António / S. Brás de Alportel; Fátima Galego / Tavira; T Movel / Restaurante Guerreiros / Cash Unicofa / Botinas Lda / Rádio Horizonte / Olhão; CMO / Apartamentos Aldeia de Marim / Américo Ribeiro Publicidade / Drogarias Raminhos / Óptica Nascente / Servipneus / António Carvalho, Allianz / Stand Camiauto / Carla Farroba Bordados / Ediolhão imobiliária / RTVA Atlântico/ Restaurante " O Monte" / Mobilar Móveis / Faro; Restaurante Taco y Tequilla / Restaurante Pé de Alface / Nippon / Cozinhas Chefe, Multicozinhas / Azulejos Del vado / Unicofa Cash / Janus Móveis / RCS / Servipneus. / Loulé; Tecnimola / Cozinhas Chefe Atlântico / Servipneus / Jafers Supermercados / Tipografia Delta / Móveis 3 Jotas / Rest. Cheers / F. Sousa Neto Jardins / Albufeira; Restaurante. O Solar das Oliveiras / Lagoa; Azulejos Del Vado / Silves; Rádio Algarve fm / Unicofa Cash Algoz / Portimão; Servipneus

E a sua empresa também podia estar aqui!

www.amelhoropcao.com. Contacte-nos por 289 72 10 50 • 968 639 468 • www.inalves.com