

Maio 2007
Maio nº7



A melhor opção



La mejor opción



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

*Colabore na prevenção, ...
...Para evitar fogos!*

*Contém
Agenda de eventos culturais.
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.
Anúncios que dão descontos.
Passatempos que dão prémios.
Fotografia e Poesia. Concorra!*

Revista Grátis



MAIO
Edição/Edición 7 - 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
TIm. 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.

É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.

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 necesariamente la opinión del Director.

SUMÁRIO

Editorial _____ 2
Eventos de Lepe _____ 3



Conselhos e Dicas da Isilda _____ 4
Balanço de 8 meses de edições _____ 5



Eventos de Tavira _____ 6
Eventos de Olhão _____ 8
Os Maio _____ 10, 11



Eventos de Faro _____ 12



AlentEXPO _____ 12



De 24 a 27 de Maio - ExpoFaro

Eventos de Loulé _____ 14
Osteospermum _____ 14



Eventos de Albufeira/Lagoa/Silves _____ 17
Poesia do Algarve _____ 18
Fotografia _____ 19
Passatempos _____ 20

américo ribeiro
Publicidade
Serigrafia
Brindes Publicitários
arpublicidade@gmail.com

Para o servir melhor, com a mesma qualidade e rapidez, mudámos para novas instalações na área empresarial de Marim - Olhão (EN 125 junto à rotunda de acesso a Via Infante).

Visite-nos!



Área Empresarial de Marim, lote 9 - Ap. 262

Quelfes - 8700 OLHÃO

Tel. 289 701 247

Fax: 289 701 442



Não pensava nestes apontamentos editoriais alguma vez abordar assuntos de futebol, porque de facto essa arte e os seus actores não me interessam, nem contribuem de modo nenhum para a melhoria da minha actividade profissional, ou qualidade de vida, embora reconheça que algumas equipas contribuem para a economia da região, com os estágios que aqui fazem. A minha indiferença pelo futebol, pelos jogos, pelas equipas, por quem ganha ou quem perde, ou pelos nomes dos jogadores e técnicos. Deve-se ao facto das verbas que esta modalidade envolve, as dúvidas que suscitam os resultados de alguns jogos, a violência associada á pratica da modalidade e as suas claques, mas sobretudo pelos exorbitantes ganhos dos jogadores que, em alguns casos roçam o obsceno.

No entanto tenho que me congratular pelo facto de um jovem madeirense, Cristiano Ronaldo, ser hoje na Inglaterra o jogador de futebol mais bem pago do mundo. Fico feliz por Ronaldo ser um jovem português que, com apenas 22 anos, com a fama que tem e o que ganha por minuto, não deixou de ser humilde e simpático, e sobretudo pelo amor que devota à sua Ilha da Madeira. Acredito que o Cristiano Ronaldo muito irá fazer pela sua Ilha, investindo parte do que ganha em negócios na sua terra e também no desenvolvimento de empreendimentos sociais que apoiem os muitos jovens carenciados da Madeira, e outros jovens que com uma pequena ajuda poderão ir mais longe nos seus estudos e contribuir assim para o bem e prestígio de uma ilha que se afirma pela diferença que faz o Dr. Alberto João Jardim.

Neste apontamento quero também testemunhar o meu apreço por Luís Figo que está em final de carreira. Ao longo destes anos como exímio executante na arte de jogar futebol, soube também ser um Senhor e exemplo de Homem, com carácter, honesto, e ainda assim humilde, qualidades que vão rareando cada vez mais nos homens. Por fim também preciso de me penitenciar por há alguns anos ter escrito umas linhas sobre José Mourinho, dizendo que não chegaria aos calcanhares de outro treinador que, na altura havia sido convidado para o Real Madrid, pela antipatia que me causava o seu estilo de linguagem trauliteiro, arrogante e agressivo. Hoje também me congratulo e fico feliz não só pelo sucesso de José Mourinho como Treinador de Futebol no país que inventou este desporto, mas sobretudo por José Mourinho ser hoje uma pessoa mais calma a falar, mais humilde e mais simpática. Acredito que a fleuma do povo britânico tenha ajudado Mourinho a modificar o seu comportamento. De génio e de louco todos temos um pouco, José Mourinho já provou ser as duas coisas. Hoje para alegria dos portugueses que se revêem nele, Mourinho é um génio mais comedido e simpático. Termino este apontamento com um Long Life para o Mourinho e Ronaldo em Inglaterra e, um até breve, a Luís Figo que venha para o Algarve onde tem muitos amigos e tem negócios.

Aos nossos leitores, e só como nota de rodapé, lembro que só atingimos o sucesso e o reconhecimento dos outros quando nos esforçamos, na procura permanentemente de atingir a excelência, no desempenho da nossa actividade profissional, e no equilíbrio da nossa vida afectiva e social. Em suma, grandes e extraordinárias vidas começam sempre de pequeninos sonhos.

Editorial



En estos apuntes editoriales nunca pensé que fuese abordar asuntos de fútbol, porque de hecho esa arte así como sus actores no me interesan, ni contribuyen de ninguna manera para la mejoría de mi actividad profesional, o calidad de vida, si bien que reconozco que algunas equipas contribuyen para la economía de la región, con los períodos del entrenamiento que aquí hacen.

Mi indiferencia para el fútbol, los juegos, por las equipas, para quién gana o quién pierde, o para los nombres de los jugadores y técnicos. Se debe al hecho de que las verbas que esta modalidad implica, las dudas que suscitam los resultados de algunos juegos, la violencia asociada a la practica de la modalidad y de sus claques, pero sobretudo por las exorbitantes ganancias que los jugadores adquieren, que en algunos casos rozan lo obsceno.

No obstante me tengo que congratular por el hecho de que un jugador madeirense, Cristiano Ronaldo, sea hoy en Inglaterra el jugador de fútbol mejor pago del mundo. Me quedo feliz por Ronaldo ser un joven portugués que, con solamente 22 anos, con la fama que tiene y lo que gana por minuto, no ha dejado de ser humilde y simpático, y más que todo por el amor que devota a su Isla Madeira. Creo que Cristiano Ronaldo mucho hará por su Isla, envistiendo parte de sus ganancias en negocios de su tierra y también en el desenvolvimiento de emprendimientos sociales que apoyen los muchos jóvenes necesitados que hay en Madeira, y otros jóvenes que con una pequeña ayuda podrán ir muy lejos en sus estudios y así contribuyeran en el bien y beneficio de la economía de una Isla que se afirma por la diferencia que hace el Dr. Alberto João Jardim.

En este apunte también quiero atestiguar mi aprecio por Luís Figo que está finalizando su carrera. En todos estos años como exímio ejecutante en la arte de jugar fútbol, supo también ser un Señor y ejemplo de Hombre, con carácter, honestidad, y todavía así humilde, cualidades que van escaseando cada vez más en los hombres.

Por fin también necesito penitenciar me por algunos años atrás haber escrito unas alineas José Mourinho, diciendo que no llegaría a los calcañares de otro entrenador que, en aquel momento había sido invitado por el Real Madrid, por la antipatía que me causaba su estilo de lenguaje trauliteiro, arrogante y agresivo. Hoy también me congratulo y me quedo feliz no solo por el suceso de José Mourinho como Entrenador de Fútbol en el país que invento este deporte, pero sobretudo por José Mourinho ser hoy una persona mas calma al hablar, mas humilde y mas simpática. Creo que la flema del pueblo británico haya ayudado a Mourinho a modificarse en su comportamiento. De genio y de loco todos tenemos un poco, José Mourinho ya demostró ser las dos cosas. Hoy para alegría de los portugueses que se revén en el, Mourinho es un genio mas comedido y simpático. Acabo este apunte con Long Life para Mourinho y Ronaldo en Inglaterra y, un hasta pronto, a Luís Figo que venga para el Algarbe donde tiene muchos amigos y negocios.

A nuestros lectores, y como nota de rodapié, le recordamos que solo atingimos el suceso y el reconocimiento de otros cuando nos esforzamos, en la busca de alcanzar la excelencia, y el equilibrio de nuestra vida afectiva y social. Resumiendo, grandes y extraordinarias vidas comienzan siempre de pequenitos sueños.



Município de Lepe



5 Igreja Paroquial Santo Domingo de Guzmán.- Pregão Romaria de Ntra.. Sra. De la Bella

11 a 14 Recinto Romeiro.Romaria pelo Honor N.. Sra. de la Bella

20 Recinto Romeiro - Romaria Chica

28 a 1 de Junho Teatro Municipal Alcalde J. M. Santana.- Amostra do Teatro Escolar

9 Clausura Escolas Desportivas

23 a 29 Open de Padel Mancomunidad de Islantilla

24 IX Dia dos Desportos de Praia

26 Open de Padel Mancomunidad de Islantilla

26 Sendetarismo Praias de Punta Umbría

31 Desporto para os nossos maiores

5 Iglesia Parroquial Santo Domingo de Guzmán.- Pregón Romería de Ntra.. Sra. De la Bella

11 al 14 Recinto Romero.Romería en Honor de N. Sra. de la Bella

20 Recinto Romero - Romería Chica

28 al 1 de Junio Teatro Municipal Alcalde J. M. Santana.- Muestra de Teatro Escolar

9 Clausura Escuelas Deportivas

23 al 29 Open de Padel Mancomunidad de Islantilla

24 IX Día de los Deportes de Playa

26 Open de Padel Mancomunidad de Islantilla

26 Senderismo Playas de Punta Umbría

31 Deporte para nuestros mayores

*Pase el puente para el otro lado
Passe a ponte para o outro lado*

Contactos Úteis

Ayuntamiento 959 625 000

Casa Cultura 959 625 004

Polícia Local 959 380 092

Guardia Civil 959 380 517

Centro Salud 959 383 190

Urgencias de Lepe 959 381 132

Emergencias: 112

Correos y telégrafos 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



ISLANTILLA / HUELVA

eugenio muebles



MASTER CADENA

4500 m² DE EXPOSIÇÃO

Visite-nos!

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



Conselhos/Consejos e/y Dicas da/de Isilda



Cá estamos nós de volta com o nosso espaço de conselhos e sugestões para o seu dia a dia... Como estamos quase no Verão, chegou a altura de interiorizarmos algumas dicas para vivermos em pleno os dias passados a beira mar que se aproximam.



Aquí estamos de nuevo con nuestro espacio de consejos y sugerencias para su día a día... Como estamos casi en verano, llegó el momento de exteriorizarnos algunas ideas para que vivamos en pleno los días pasados a la orilla del mar que se acercan.



Como sabe, os dias quentes fazem com que transpiremos mais, logo o corpo perde líquidos e é comum sentirmos a pele, especialmente a do rosto e pernas, mais seca. Se nos expusermos ao sol, a desidratação aumenta, pondo mesmo em perigo a qualidade do bronzeado e a elasticidade da epiderme. Para o evitar é aconselhável beber, no mínimo dois litros de água por dia. Não caia no erro de ir para a praia ao meio-dia, porque a essa hora os raios solares queimam mais. Opte por apanhar sol antes das 12h00 e depois das 17h00 e consiga um bronzeado gradual e sem riscos.

Quanto aos produtos solares, existem no mercado diversos. Deve escolhê-los de acordo com o seu fototipo de pele: Grupo I / Fototipo I e II - Pele Branca e (ou) Sardenta - Alta Proteção. Grupo II / Fototipo III - Pele Rosada. Grupo III / Fototipo IV - Peles Escuras.

Não esqueça os lábios. Como sabe estes não têm melanina (a substância responsável pelo bronzeado), logo deve protegê-los com um creme especial ou batom específicos para este efeito. Em casa deve, depois do duche, passar-lhes um creme hidratante.

Deve sempre comprar três tipos de bronzeador, para utilizar consoante se vai bronzeando e não esqueça de ter um específico para o rosto.

Por fim, e em caso de queimaduras, a primeira coisa a fazer é evitar expor-se ao sol. Deve aplicar uma loção calmante sobre a pele e depois hidratá-la bem. Se tiver bolhas, aplique umas compressas embebidas em camomila e deixa-as secar. Como é evidente não vá à praia ou piscina enquanto as queimaduras não estiverem totalmente saradas.

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





Como usted sabe, los días calientes hacen con que transpiremos mucho más, así el cuerpo pierde líquidos y es común que se sienta la piel, especialmente la de la cara y de las piernas, mas seca. Si nos exponemos al sol, la deshidratación aumenta, poniendo en peligro la cualidad del bronceado y la elasticidad de la epidermis. Para evitarlo es aconsejable, lo mínimo dos litros de agua por día. No caiga en el error de ir para la playa al medio día, porque a esa hora los rayos solares quemam más. Opte por coger sol antes das 12h00 y después de las 17h00 y tenga un bronceado gradual y sin riesgos.

Cuanto a los productos solares, existen en los mercados diversos. Debe escogerlos de acuerdo con su fototipo de piel: Grupo I / Fototipo I y II - Piel Blanca y (o) Pecas - Alta Protección. Grupo II / Fototipo III - Piel Rosada. Grupo III / Fototipo IV - Piel Escuras.

No olvide los labios. Como sabe estos no tienen melanina (responsable por el bronceado), siendo así debe protegerlos con una crema especial o lápiz labiales específicos para este efecto. En casa debe, después del duche, pasarles una crema hidratante.

Debe siempre comprar tres tipos de bronceador, para utilizar según si va bronceando e no olvide de tener uno específico para el rostro.

Por fin, en caso de quemaduras, la primera cosa que tiene que hacer es evitar exponerse al sol. Debe aplicar una loción calmante en la piel y después hidratarla bien. Si tiene ampollas, aplique unas compresas embebidas en camomila y déjelas secando. Como es evidente no debe ir a la playa o a la piscina mientras que las quemaduras no estén totalmente curadas.

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

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.

Balanço de 8 Meses de edições

A nossa revista já vai no oitavo mês, com a graça de Deus, o apoio da publicidade das empresas e muito trabalho, lá vamos dando corpo, pernas para andar, e personalidade a esta revista que, embora ainda pequena, se vai afirmando e ganhando credibilidade e mais apoios na procura de ir melhorando cada edição e aumentar a tiragem.

Lentamente vamos tentando atingir os nossos objectivos de chegar a mais gente, distribuindo a revista em casas comerciais, restauração, oficinas, consultórios, e estabelecimentos públicos, para que cada exemplar seja visto pelo maior número de pessoas e esteja disponível para consulta, quer das agendas de eventos culturais de alguns municípios, quer pelo mapa das estradas do Algarve e plantas de localidades do Algarve que é sempre útil ter à mão.

É justo aqui prestar a devida vénia às empresas que desde o início nos vêm apoiando para que continuemos a editar a revista em português e espanhol na esperança de que as suas mensagens cheguem também ao outro lado do Rio Guadiana e assim contribuam para motivar os andaluzes a vir mais vezes ao Algarve.

Neste breve balanço de oito meses de edições, importa explicar a alguns leitores que nos têm perguntado, porque não publicamos a página da agenda cultural de outros municípios? É que, infelizmente, não temos tido muito tempo para fazer prospecção e contactos com vista a angariar anunciantes noutros concelhos do Algarve. Caro leitor, se quiser ver a página de agenda cultural do seu município no próximo mês? Colabore connosco e envie-nos o contacto de três boas empresas na sua cidade que queiram, com a sua publicidade, patrocinar a página de eventos do seu concelho na próxima revista.

Também é verdade que nos contactos feitos em firmas nos municípios de VRSt.º António, Tavira, e S. Brás houve empresários que nos perguntaram porque não eram as suas autarquias a apoiarem a edição da revista e da página de agenda cultural do seu concelho? E justificavam que devia ser assim porque o comércio dessas localidades vem desde há muito atravessando uma grave crise que não lhes permite

investir em publicidade. É verdade que as coisas não estão fáceis para ninguém, nem para os empresários, nem para as autarquias que têm que ser muito selectivas nos investimentos que fazem em comunicação para promoverem os seus concelhos de modo a atraírem mais turismo e mais investimentos. E verdade seja dita que muitas autarquias já investem em material impresso e outros suportes para divulgar o que fazem, ou vão fazer, nos seus municípios. Aliás nós recomendamos nesta edição a quem visita este ou aquele concelho do Algarve que procure em estabelecimentos comerciais das cidade ou no Posto de Turismo, folhetos gratuitos com a agenda cultural do município, ou que veja na internet o que de interessante vai acontecer, e, em último caso, ainda podem ligar para o Gab. de Comunicação do Município para pedirem informações. Para os empresários que nos puseram a questão do apoio das suas autarquias, aqui fica uma deixa para que contribuam para que isso aconteça, e nos contactos que têm com os autarcas que elegeram, façam lembrar que “A melhor opção / La mejor opción” existe! É de distribuição gratuita no Algarve e até Cartaya e que com o apoio de um simples rodapé com publicidade da Câmara, se publica e oferece a página com a agenda cultural do que vai acontecer no município.

Consigo, com o apoio dos empresários e, eventualmente, da sua autarquia, vamos crescer para servir melhor.



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

Se a sua loja é das melhores da sua rua e está satisfeito assim? Continue como está!...

...Mas se a sua firma é das melhores da sua cidade na sua área de actividade? Então faça-se ver aqui para que mais gente no Algarve saiba de si, onde está e o que faz!...

289 72 10 50 • 968 639 468





Eventos no Município de Tavira



Até 2 Junho Escultura "Al (Mas...)" de Joana Vasconcelos. Palácio da Galeria. De Terça-feira a Sábado das 10H00 às 17H30

Até 4 Agosto Exposição de Fotografia "N 10" de Alexandre Almeida. Casa das Artes de Tavira. 21H30 às 00H30.

1 Comemoração do 1º de Maio. Todo o dia: Umbria; Monte da Ribeira; Parq. de Lazer Peíntero Florestal Conceição.

1 Parede de Escalada. Associação Geonauta. Cachopo.

1 Baile de Aniversário com Homenagem aos Sócios Fundadores. Sede da Sociedade Recreativa 1º de Maio de Stº Estêvão 21h.

2 7º Passeio de Cicloturismo "Caminhos de Santiago". Escola D. Manuel I 14h.

4 "O Coração de um Homem" Cine-Teatro Ant. Pinheiro 21h30.

5 Feira Mensal de Antiguidades, Velharias e Coleccionismo. Avª D. Manuel. 9h-13h.

5 Música nas Igrejas. Luís Conceição e Isobel Reis (piano e canto). Igreja da Misericórdia 18h.

5 XI Festival de Teatro da Casa do Povo da Conceição de Tavira. Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho 21h30.

5 e 6 Campeonato Nacional de Patinagem Cadetes e Júniores. Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho.

6 Final Nacional de Petanca Mão a Mão. Campo da Feira 9h.

6 III Raid Cicloturismo Sotavento Algarvio "Alcoutim/ Tavira". CCD União Ciclismo Tavirense.

5 a 20 IV Festival de Gastronomia do Mar de Tavira 2007. Restaurantes Participantes.

11 a 16 "A Tua Ternura Molotov". AL-MaSRAH Teatro. Dias 11 e 12: 12h30; dias 14 a 16: 14h30. Espaço da Corredoura.

11 a 20 Semana da Juventude de Tavira 2007. Fábrica Balsense.

12 Concerto Orquestra do Algarve. Igreja do Carmo 21h30.

12 XI Festival de Teatro da Casa do Povo da Conceição de Tavira. Casa do Povo da Conceição de Tavira 21h30.

12 e 13 "Aldeias em Flor, Primavera 2007" Artesanato. Cachopo.

13 4º Passeio Marcha "Santiago em Frente" Praça República 9h.

14 a 28 Bailes. Casa do Povo de Stª Catarina.

19 Lançamento do Livro de Poesia. Sede da Sociedade Recreativa 1º de Maio de Stº Estêvão 17h.

19 Música nas Igrejas. Josué Nunes e Pedro Louzeiro (guitarra clássica e canto). Igreja da Misericórdia 18h.

19 III Encontro Danças Salão. Pav. Dr. Eduardo Mansinho 21h.

19 XI Festival de Teatro da Casa do Povo da Conceição de Tavira - 21h30.

Hasta 2 Junio Escultura "Al (Mas...)" de Joana Vasconcelos. Palacio Galería. De Martes a Sábado de las 10H00 a las 17H30

Hasta 4 Agosto Exposición de Fotografía "N 10" de Alexandre Almeida. Casa de las Artes de Tavira. 21H30 a las 00H30.

1 Conmemoración del 1º de Mayo. Umbria; Monte de la Ribeira; Parque de Ocio del Peíntero Forestal de la Conceição.

1 Pared de Escalada. Asociación Geonauta. Cachopo.

1 Baile de Aniversario con Homenajen a los Socios Fundadores. Sed de la Sociedad Recreativa 1º de Mayo de Stº Estêvão 21h.

2 7º Paseo de Cicloturismo "Caminos de Santiago". Escuela D. Manuel I 14h.

4 "El Corazón de un Hombre". CT António Pinheiro 21h30.

5 Feria Mensual de Antigüedades, Viejarias y Coleccionismo. Avª D. Manuel. 9h-13h.

5 Música en las Iglesias. Luís Conceição y Isabel Reis (piano y canto). Iglesia de la Misericordia 18h.

5 XI Festival de Teatro de la Casa del Pueblo de la Conceição de Tavira. Pabellón Municipal Dr. Eduardo Mansinho 21h30.

5 y 6 Campeonato Nacional de Patinaje Cadetes y Júniors. Pabellón Municipal Dr. Eduardo Mansinho.

6 Fin. Nacional de Petanca Mano a Mano. Campo de la Feria 9h.

6 III Raid Cicloturismo Sotavento Algarbio "Alcoutim/ Tavira". CCD Unión Ciclismo Tavirense.

5 a 20 IV Festival de Gastronomía del Mar de Tavira 2007. Restaurantes Participantes.

11 a 16 "Tu Ternura Molotov". AL-MaSRAH Teatro. Días 11 e 12: 12h30; días 14 a 16: 14h30.

11 a 20 Semana de la Juventud de Tavira 2007. Fábrica Balsense.

12 Concierto Orquestra del Algarbe. Iglesia del Carmo 21h30.

12 XI Festival de Teatro de la Casa del Pueblo de la Conceição de Tavira. Casa del Pueblo da Conceição de Tavira 21h30.

Contactos Úteis

• **Bombeiros Municipais** 281 322 122/ 3 Fax: 281 324 864

E-mail: bombeiros@cm-tavira.pt

• **Centro de Informação Autárquico ao**

Consumidor (CIAC) 281 320 556 Fax: 281 322 888

• **Protecção Civil** 281 320 560 Fax: 281 322 888



Para saber mais sobre os eventos culturais que vão ocorrer neste município procure em estabelecimentos da cidade folhetos gratuitos com a Agenda, ou veja no site da Câmara e também pode ligar para o gabinete de comunicação da autarquia.

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: _____

Nº 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. Nº _____ Data ____/____/____

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

Assinatura _____ B.I. Nº _____ Data ____/____/____

A melhor opção
La mejor opción

www.amelhoropcao.com

unicofaArmazém Cash-Cary
unicofa@mail.telepac.ptUNICOFA - 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

Botinas

Materiais de Construção

A Diferença
na Construção
e Decoração

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

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 na apresentação deste anúncio

Se a sua loja é das melhores da 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



mobiliar
móveis

Fizemos 39 anos
em Abril, mas a
festa continua
no mês de Maio!
Visite-nos!



Tel. 00351 289 702 505 / 289 706 186 Fax. 289 703 627 EN 125 (Frente Posto da BP) 8700 OLHÃO



Eventos no Município de Olhão



3 e 4 Teatro “Ladrão que rouba ladrão come sopinha de feijao”
Produção GORDA SRO Soc Recreativa Olhanense Av.

4 Exposição de Pintura “Projecto Âmbito do Cotidiano” com quadros dos alunos da Escola Especial da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral. Casa da Juventude. De Segunda a Sexta Feira - 10H - 20H e Sábados - 10H - 13H

3 e 10 JAM Session SRO 23.00 horas

5 Ballet Clássico apresentado p/ Academia de Olhão. 21 h SRO

6 Circuito Anual de Partidas Rápidas de Xadrez da Sociedade Recreativa Olhanense. SRO -15.00h.

8 Regional de Futsal Inf. Mas. e Inic. Fem. Pavilhão Municipal de Olhão.

10,11 e 12 Teatro “O Amor dos Outros” SRO Produção Independente Paulo Moreira, João Evaristo, Zeta Duarte.

17,24 e 31 JAM Session SRO 22.00

19 Noite de Fado 22.00 horas SRO

26 “Feira Mensal de Ideias” SRO das 10.00 às 24.00 horas

25 e 26 Concerto “Encontro de Coros de Olhão” inserido no Festival de Coros de Câmara Olhão 2007. Dia 25: igreja do concelho de Olhão ainda a designar. Dia 26: Igreja Matriz de Olhão 21h30.

26 Música de Pais para Filhos> Ricardo Carvalho (trompete). Auditório Municipal de Olhão. Sessões 11H e 12H

Até 30 Passeios Sénior no Programa “Mais Vida à Vida”.

Informações na C.M. Olhão.

• Durante o mês de Maio na Casa da Juventude, oficina de métodos e técnicas de estudo para alunos do segundo e terceiro ciclos. Inscrições abertas 289 714 103 e e-mail casadajuventude@cm-olhao.pt

3 y 4 Teatro “Ladrón que roba ladrón come sopita de frijoles”
Producción GORDA SRO Soc Recreativa Olhanense Av.

4 Exposición de Pintura “Proyecto Ámbito del Cotidiano” con cuadros de los alumnos de la Escuela Especial de la Asociación Portuguesa de Parálisis Cerebral. Casa de la Juventud. De Lunes a Viernes - 10H - 20H y Sábados - 10H - 13H

3 y 10 JAM Sesión SRO 23.00 horas

5 Ballet Clásico presentado p/ Academia de Olhão. 21 h SRO

6 Circuito Anual de Partidas Rápidas de Ajedrez de la Sociedad Recreativa Olhanense. SRO -15.00h.

8 Regional de Futsal Inf. Mas. y Inic. Fem. Pabellón Municipal de Olhão.

10,11 y 12 Teatro “El Amor de los Otros” SRO Producción Independiente Paulo Moreira, João Evaristo, Zeta Duarte.

17,24 y 31 JAM Sesión SRO 22.00

19 Noche de Fado 22.00 horas SRO

26 “Feria Mensual de Ideas” SRO de las 10.00 a las 24.00 horas

25 y 26 Concierto “Encuentro de Coros de Olhão” inserido en el Festival de Coros de la Câmara Olhão 2007. Día 25: iglesia del concejo de Olhão todavía a designar. Día 26: Iglesia Matriz de Olhão 21h30.

26 Música de Papás para Hijos. Ricardo Carvalho (trompeta). Auditorio Municipal de Olhão. Sesiones 11H e 12H

Hasta 30 Paseos Senior en el Programa “Mas Vida a la Vida”.

Informaciones en la C.M. Olhão.



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!

Imolhao

Município de Olhão | Largo Sebastião Martins Aires, 8700-340 Olhão | tel. 289 700 180 | fax. 289 708 711 | email: geral@cm-olhao.pt | web: www.cm-olhao.pt



Eventos no Município de Faro



Até 4 Pintura de Paulo Serra. Galeria Margem.

Até 19 Exposição de Pintura “100x100” de Sílvia Calveti. ARTADENTRO Galeria de Arte Contemporânea 15h-19h.

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

3 1ª Gala Maria Campina. Auditório Pedro Ruivo - 21H30. Espectáculo de Solidariedade a favor do Instituto D. Francisco Gomes Casa dos Rapazes.

3 Semana Académica de Faro: Tunas Académicas. Largo de São Francisco.

3 e 4 Formação sobre “Violência Doméstica”. Gabinete de Formação da ARSA 9h30 13h; 14h-17h30. (Total 14 horas).

4 Semana Académica de Faro: Terrakota, Expensive Soul e Dezperados. Largo de São Francisco.

5 FIMA 2007 “29ª edição do Festival Internacional de Música do Algarve” com Ute Lemper. Teatro Municipal de Faro 21h30.

5 Semana Académica de Faro: Mundo Secreto, 4 Taste e Íris com Orquestra. Largo de São Francisco.

5 e 6 Campanha de Recolha de Dádivas para o Banco Alimentar Contra a Fome do Algarve. Faro.

6 Semana Académica de Faro: Capitão Fantasma, Tara Perdida e Moonspell. Largo de São Francisco.

Hasta 4 Pintura de Paulo Serra. Galería Margem.

Hasta 19 Exposición de Pintura “100x100” de Sílvia Calveti. ARTADENTRO Galería de Arte Contemporânea 15h-19h.

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

3 1ª Gala Maria Campina. Auditorio Pedro Ruivo - 21H30. Espectáculo de Solidariedad a favor del Instituto D. Francisco Gomes Casa dos Rapazes.

3 Semana Académica de Faro: Tunas Académicas. Largo de São Francisco.

3 y 4 Formación sobre “Violencia Doméstica”. Gabinete de Formación da ARSA 9h30 13h; 14h-17h30. (Total 14 horas).

4 Semana Académica de Faro: Terrakota, Expensive Soul y Dezperados. Largo de São Francisco.

5 FIMA 2007 “29ª edición del Festival Internacional de Música del Algarve” con Ute Lemper. Teatro Municipal de Faro 21h30.

5 Semana Académica de Faro: Mundo Secreto, 4 Taste y Íris con Orquestra. Largo de São Francisco.

5 y 6 Campaña de Recoja de Dádivas para el Banco Alimentar Contra la Hambre del Algarve. Faro.

6 Semana Académica de Faro: Capitán Fantasma, Tara Perdida y Moonspell. Largo de São Francisco

Para saber mais sobre os eventos culturais que vão ocorrer neste município procure em estabelecimentos da cidade folhetos gratuitos com a Agenda, ou veja no site da Câmara e também pode ligar para o gabinete de comunicação da autarquia.



As planícies, os sobreiros e a cortiça. O pão, o vinho, o azeite e o mel. As paisagens: verdejantes de Inverno e douradas de Verão. As casas caiadas de branco. Os montes e os animais nas pastagens. O mar, as barragens e as ribeiras. Os cânticos, os costumes e as tradições. Tudo isto e muito mais fazem do Alentejo uma região singular e catalizadora de grandes momentos.



Com o objectivo de contribuir, de alguma forma para o desenvolvimento social e económico da região alentejana, a Alentexpo vai levar a “alma e as gentes” do Alentejo até ao Algarve, numa mostra que se espera representativa de tudo aquilo que a região tem para oferecer.

De 24 a 27 de Maio, a ExpoFaro novo espaço da capital algarvia, receberá a Feira do Alentejo Turismo, Produtos e Tradições.

Contamos consigo para fazer do Alentejo uma região com futuro.



È uma tradição em todo o município de Olhão comemorar o dia 1º de Maio com bonecos que na véspera à noite são colocados em muitas estradas e caminhos do concelho, em casas, pátios, varandas e telhados e, no dia seguinte os habitantes de Olhão e não só, percorrem as diferentes freguesias procurando ver esses Maios e as mensagens que querem transmitir. É por isso que o trânsito na E N 125 fica condicionado e muito lento, exactamente porque as pessoas que circulam nessas viaturas o fazem de forma muito lenta para verem esses bonecos e, frequentemente param para tirarem fotografias dos Maios que acham mais interessantes.



Os bonecos que apareciam em muitos sítios no dia 1º de Maio, o dia do trabalhador, era uma forma da população da Nobre Vila de Olhão da Restauração criticar o poder instituído e manifestar assim o seu desagrado e revolta pelo regime e os senhores que então os exploravam.

Desde 1974 os Maios passaram a gozar da liberdade e a representar o que quisessem sem medos da polícia política ou dos senhores da Guarda ou da Câmara. Portugal abriu-se ao mundo, o Algarve tornou-se mais cosmopolita e a era da comunicação global também aqui chegou e o dia 1º de Maio passou a ser assinalado pelos Maios de uma forma mais universal. E se antes os Maios representavam críticas políticas e sociais ao poder instituído, a pessoas e situações do quotidiano local. Actualmente a maioria dos Maios passaram a ser “bonecos do mundo” porque fazem crítica mundial desde o

Es una tradición en todo el municipio de Olhão hacerse las conmemoraciones del día 1º de Mayo con muñecos que en la víspera en la noche son colocados en algunas carreteras y caminos del concejo, en casas, patios, balcones y tejados y, al día siguiente los habitantes de Olhão y no solo, recorren las diferentes localidades buscando ver los Mayos y las mensajes que quieren transmitir. Es por eso que el tránsito en la E N 125 se queda condicionado y muy lento, exactamente porque las personas que circulan en esos vehículos lo hacen de forma muy lenta para ver esos muñecos y, frecuentemente paran para tirar foto de los Mayos que les parece muy interesante.

Los muñecos que aparecían en muchos sitios en el día 1º de Mayo, o día do trabajador, era una manera de la población de la Noble Vila de Olhão de la Restauración criticar el poder instituido y manifestar así su desagrado y revuelta por el régimen y los señores que entonces los exploraban.



Desde 1974 los Mayos se liberaron y a representar lo que quisieran sin miedo de la policía, política o de los señores de la Guardia o de la Câmara. Portugal se abrió al mundo, el Algarbe se quedó mas cosmopolita y la era de la comunicación global también aquí llegó y el día 1º de Mayo pasó a ser señalado por los Mayos de una forma más universal. Y si antes los Mayos representaban criticas políticas y sociales al poder instituido, las personas y situaciones del cotidiano local. Actualmente la mayoría de los Mayos pasaron siendo “muñecos del mundo”

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

Los Mayos



Bin Laden ao Bush, passando pelo Fidel que não morre. No século XXI os Maios já não fazem crítica social aos poderes instituídos, ao Governo, aos autarcas, às forças de segurança, aos funcionários, aos senhores grandes da terra porque, os Maios não são burros, amanhã podem ter precisão de alguma coisa dessas instituições ou desses senhores e o melhor é estar de bem com eles. E depois criticar os Bin Ladens, O Bush, os americanos ou os capitalistas, não faz mal nenhum, eles não vêm cá bombardear o concelho de Olhão nem com bombas nem com dinheiro. Assim, actualmente temos Maios politicamente correctos, e alinhados com os interesses estabelecidos, e muito felizes.

porque hacen crítica social a los poderes instituidos, al Gobierno, a los concejales, a las fuerzas de seguridad, a los funcionarios, a los señores grandes de la tierra porque, los Mayos no son burros, mañana pueden necesitar de alguna cosa de esas instituciones o de esos señores y lo mejor es estar bien con ellos. Y después criticar los Bin Ladens, al Bush, los americanos o los capitalistas, no importa, ellos no vienen aquí bombardear el concejo de Olhão ni con bombas ni con dinero. Así, actualmente tenemos Mayos políticamente correctos, y aliñados con los intereses establecidos, y muy felices.



Vamos ver o que dizem os Maios em 2007? Se vão criticar o eng.º por “to be, or not to be” mas por tentar governar bem e com seriedade? Se vão criticar as políticas de ambiente ou os protocolos de Kioto? Não me parece que os Maios se atrevam a tanto, já que toda a gente, a maioria votou no Eng.º, e os Maios não podem criticar os poluidores porque eles próprios os Maios renascem todos os anos das coisas que já não prestam, e que depois vão para o lixo.

Por nós que queremos aproveitar bem o 1º de Maio, vamos por aí dar uma volta à procura de bons Maios para fotografar. Se por acaso também vai por aí à procura de boas imagens? Convidamo-lo a enviar-nos as as fotografias dos melhores Maios, pode ser que ganhe um jantar para duas pessoas por nos mandar a melhor fotografia de um Maio para publicação.

Vamos ver lo que dicen los Mayos en 2007? Si van criticar el eng.º por “to be, or not to be” pero por tentar gobernar bien y con seriedad? Si van criticar las políticas de ambiente o los protocolos de Kyoto? No me parece que los Mayos se atrevan a tanto, ya que toda la gente, la mayoría voto al Eng.º, y los Mayos no pueden criticar los poluidores porque ellos propios los Mayos renacen todos los años de las cosas que ya no sirven, y que después van para la basura.

Por nosotros que queremos aprovechar bien el 1º de Mayo, vamos por ahí dar una vuelta buscando buenos Mayos para fotografiar. Si también va por ahí buscando buenas imágenes? Le invitamos para nos envíe las fotos de los mejores Mayos, puede ser que gane una cena para dos personas por habernos mandado la mejor foto de un Mayo para publicación.



Máquinas • Ferramentas
Bosch • Dewalt • Black & Decker • Hitachi
Ferragens • Tintas
Barbot • Robbialac



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_mediodor@iol.pt • www.allianz.pt

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



Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e, nas lentes
Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • 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

 **EDIOLHÃO** Licença AMI-6715
EDIOLHÃO **Mediação Imobiliária, LDA.**



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

GELADOS
Gelvi



A frescura natural do Algarve

Texto del Vado

unicofa

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

34 anos ao serviço do pequeno e médio comércio

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

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



Azulejos Del Vado, Lda Faro

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

NIPPON DREAM

DESCANSO & SAUDE

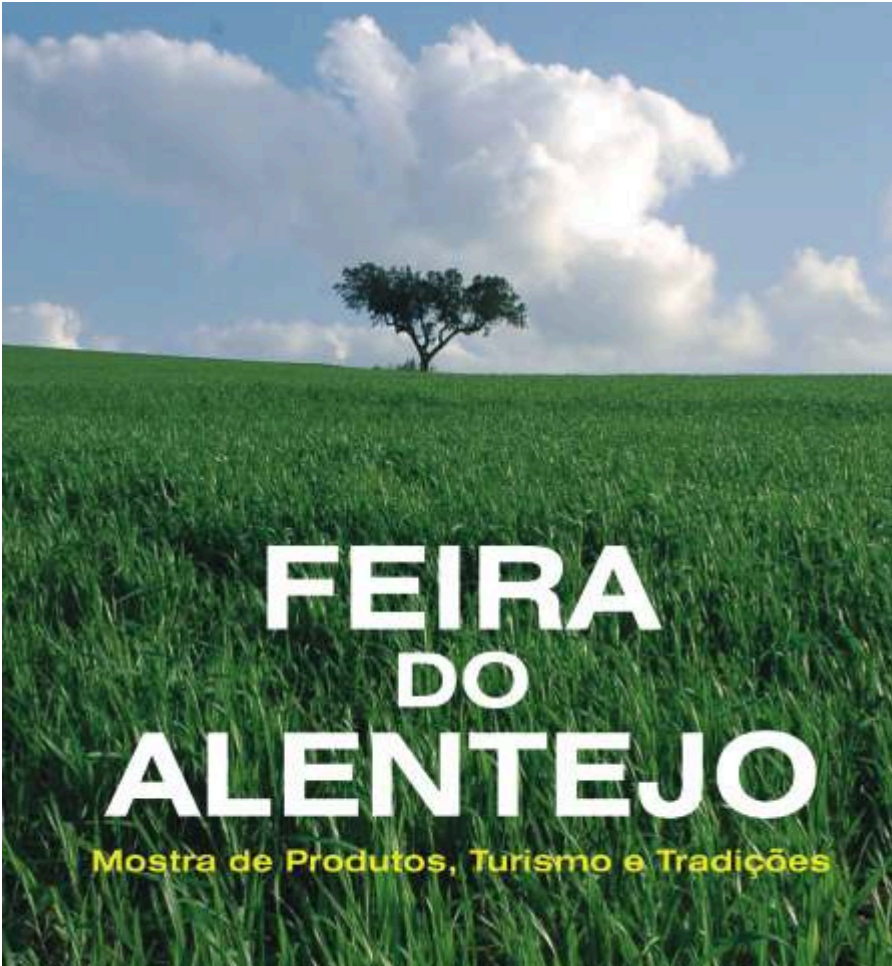
Campanha de Troca!
Aproveite agora a troca do seu colchão!
Valorizamos o colchão usado!

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-lj B 8000-151 FARO Tel.: 289 87 80 42



FEIRA DO ALENTEJO

Mostra de Produtos, Turismo e Tradições


24 a 27 de Maio de 2007
EXPOFARO | FARO




- Queijos e enchidos
- Doçaria e licores
- Tradições e costumes
- Turismo e actividades económicas

Horário de Funcionamento
Quinta-feira, 11h00 - 23h00;
Sexta-feira, 11h00-24h00;
Sábado e Domingo, 11h00-21h00

Patrocinado



Apoiado



Alentejo - Urbanização de S. Luís, Loja 5A, Apartado 4094, 8005 - 330 Faro
Tel: 289 862 592 - Fax: 289 862 478 | www.alentejoexpo.com - e-mail: comercial@alentejoexpo.net.pt



Eventos no Município de Loulé



Até 5 XXII edição da “Mostra de Artes Plásticas do Concelho de Loulé”. Galeria de Arte Convento Espírito Santo.

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

Até 16 de Junho Exposição de escultura de rua “Pedra e Madeira da Região”. Convento de Stº António.

1 Motocross na Cortelha. Circuito de Motocross da Cortelha: 14h 19h. Treinos das 8h às 12h30; Competição: Campeonato Nacional de MX2 14h; Campeonato Nacional MX1 14h45; Campeonato Nacional Iniciados 1ª Manga 15h30; Repescagem 16h; Campeonato Nacional Iniciados 2ª Manga 16h45; Campeonato Nacional Elite 17h15.

1 Semana Cultural de Alte. Festival de Folclore (Cerimónia tradicional de casamento com boda). Casa do Povo de Alte 10h-23h. 11h - Início da Boda; 15h Início de desfile após o Casamento; 16h saudação dos noivos na Fonte Grande; 21h30 - “Baile”. O baile será animado pela actuação de vários Ranchos e Grupos Folclóricos.

3 Regional de Ténis Infantis e Iniciados. Vilamoura Ténis.

3 e 5 Concerto de Piano por Eric Le Sage. Centro Cultural São Lourenço -19h30.

5 e 6 Campanha de Recolha de Dádivas para o Banco Alimentar Contra a Fome do Algarve.

12 Ciclo de Concertos “Música de Pais para Filhos”, Albano Neto (Trompeta) Cine-Teatro Louletano 11H00 12H00.

12 Exposição de novos trabalhos de José Alves e Rui Matos. Centro Cultural São Lourenço. (Até 28 Junho).

19 “+ Música 2007”. 1ª Eliminatória Sede do Centro Social e Cultural de Vale Judeu.

26 “+ Música 2007”. 2ª Eliminatória Fonte Grande em Alte.

Mercado

1.º e 4.º Domingo do mês - Junto à Escola C+S. Almancil

Hasta 5 XXII edición de “Muestra de Artes Plásticas del Concejo de Loulé”. Galería de Arte Convento Espírito Santo.

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

Hasta 16 de Junio Exposición de escultura de calle “Piedra y Madera de la Región”. Convento de Stº António.

1 MotoCross en la Cortelha. Circuito de MotoCross de la Cortelha: 14h 19h. Entrenamientos de las 8h a las 12h30; Competición: Campeonato Nacional de MX2 14h; Campeonato Nacional MX1 14h45; Campeonato Nacional Iniciados 1ª Manga 15h30; Repescagen 16h; Campeonato Nacional Iniciados 2ª Manga 16h45; Campeonato Nacional Elite 17h15.

1 Semana Cultural de Alte. Festival de Folclore (Ceremonia tradicional de matrimonio con boda). Casa del Pueblo del Alte 10h-23h. 11h Inicio de la Boda; 15h Inicio del desfile después del Matrimonio; 16h saludos de los novios en la Fonte Grande; 21h30 - “Baile”. El baile será animado por la actuación de varios Ranchos y Grupos Folclóricos.

3 Regional de Tenis Infantiles y Iniciados. Vilamoura Tenis.

3 y 5 Concierto de Piano por Eric Le Sage. Centro Cultural São Lourenço -19h30.

5 y 6 Campaña de Recoja de Dádivas para el Banco Alimentar Contra el Hambre del Algarbe

12 Ciclo de Conciertos “Música de Papás para Hijos”, Albano Neto (Trompeta) Cine-Teatro Louletano 11H00 12H00.

12 Exposición de nuevos trabajos de José Alves y Rui Matos. Centro Cultural São Lourenço. (Hasta 28 Julio).

19 “+ Música 2007”. 1ª Eliminatoria Sede do Centro Social y Cultural de Vale Judeu.

26 “+ Música 2007”. 2ª Eliminatoria Fonte Grande en Alte.

Mercado

1.º y 4.º Domingo del mes - Al lado de la Esculela C+S. Almancil.

Para saber mais sobre os eventos culturais que vão ocorrer neste município procure em estabelecimentos da cidade folhetos gratuitos com a Agenda, ou veja no site da Câmara e também pode ligar para o gabinete de comunicação da autarquia.



O osteospermum , vulgarmente chamada de dimorphoteca, margarida, etc...
Necessita de sol directo, por isso deve-se sempre plantar em local ensolarado no solo ou em vaso. Regar regularmente especialmente nas duas primeiras semanas depois da plantação. Para uma melhor floração a poda faz-se no Outono, para a prolongação da mesma retira-se sempre as flores mais velhas quando secam e devem-se adubar com alguma regularidade.



El osteospermum , vulgarmente llamada de dimorphoteca, margarita, etc...
Necesita de sol directo, por eso se debe siempre plantar en local ensolarado en el suelo o en vaso. Regar regularmente especialmente en las dos primeras semanas después de la plantación. Para una mejor floración la poda se hace en Otoño, para la prolongación de la misma se quita siempre las flores mas viejas cuando secan y se debe adobar con alguna regularidad.

Colaboração: Eng.ª Lina Sousa - F. Sousa Neto, Unipessoal Lda.

Osteospermum



A popularidade na primavera



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



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



Rodizio à Brasileira

Cheers
Restaurante - Bar

Vale 10 % Desconto

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 • tresjotas@mail.telepac.pt • www.moveistresjotas.com
EN 125 - n.ºs 2 e 4 - Fonte de Boliqueime - Apartado 81 8100-069 Boliqueime

Jafers *Faz mais pela sua cidade*

Para estar mais perto de si em Quarteira
vamos abrir uma nova Loja **Jafers**
em frente à Praça (mercado municipal)



Os melhores
vinhos do País

Los mejores
vinos de Portugal

The best wines



Grande variedade

Great Choice



Esteja atento
às promoções

Good Prices



Frutas de todas
as épocas

Fruits of all Seasons

Jafers SUPERMERCADOS *Onde fazer compras é um prazer!*

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



Ervanária Flor do Algarve

Quando se aproxima o Verão todos começamos a tomar mais atenção ao nosso corpo, um kilinho a mais aqui, um pneuzinho ali, a celulite instalada nos locais mais inconvenientes... e é aí que pensamos: "Tenho de fazer alguma coisa, e RÁPIDO!!!" Foi pensando em si, que resolvemos fazer algumas sugestões, com o apoio da Ervanária Flor do Algarve.

Existem várias terapias no tratamento das alterações estéticas que afectam fundamentalmente a derme e a subderme, nomeadamente: os Ultra-Sons (U.S.). Este é um método que actua em profundidade sobre as causas circulatórias, funcionais ou mecânicas e são responsáveis pelas principais alterações estéticas: celulite; obesidade; remodelação corporal; estrias e cicatrizes; transtornos circulatórios e periféricos.

Há mais de 40 anos que os ultra-sons são utilizados na medicina e fisioterapia e há mais de 5 anos que foram introduzidos no mundo da estética, onde já têm os maiores avanços no tratamento da celulite fibrosa.

Estes tratamentos dão origem a 3 efeitos básicos: mecânicos, térmicos e químicos. Os efeitos mecânicos vão produzir um aumento da permeabilidade das membranas celulares com a

aceleração da troca dos fluidos, favorecendo os processos de difusão e melhorando o metabolismo celular. Ao nível dos efeitos térmicos, os ultra-sons contribuem para a estimulação do metabolismo celular e da circulação sanguínea, favorecendo a instauração de uma hiperemia na zona. Em termos químicos, as reacções químicas vão fluidificar substâncias gelóides.

Assim, os principais efeitos terapêuticos dos Ultra-Sons são: o aumento da circulação sanguínea; o aumento da permeabilidade das membranas celulares; efeito anti-inflamatório e de reabsorção de edemas; diminuição da viscosidade; muito útil nas fibroses e esclerodermias; efeito analgésico e relaxação muscular; aumento da elasticidade.

Desta forma, os ultra-sons são altamente recomendados nos tratamentos de celulite, especialmente celulite dura e compacta, mas também nos processos estéticos onde o componente de fibroses se apresenta com alteração histológica: aderências, cicatrizes, próteses mamárias, sequelas pós-cirúrgicas.

Se precisar de uma opinião técnica, para o seu caso em particular, pode sempre ter aconselhamento na Ervanária Flor do Algarve.



Ervanária Flor do Algarve

Tratamento do Corpo em Gabinete

Nutrição • Obesidade • Celulite
Esterias • Circulação • Reafirmação dos Seios



Rua Padre António Vieira • Edifício CHARLOT - Bloco B r/c Dtº • 8100-611 LOULÉ

Tel.: 289 422 230 • Tlm.: 916 028 063

Eventos de Albufeira



Até 5 Exposição de Fotografias "Piscographias" de Luís Pisco. Biblioteca Municipal de Albufeira. De Terça a Sexta das 09h30 às 18h15. Sábado e Segunda das 12h30 às 18h15. Encerra aos Domingos e Feriados

19 Ciclo de Concertos "Música de Pais para Filhos". Ricardo Carvalho (Trompete) Biblioteca Municipal de Albufeira.

Organização: Município de Albufeira e Associação Cultural Música XXI -10h30 11h30



Hasta 5 Expos. de Fotografías "Piscographias". Luís Pisco. Biblioteca Munic. Albufeira. Lunes a Viernes: 09h30a las18h15. Sábado y Lunes: 12h30 a las18h15. Cierre: Domingos y Feriados

19 Ciclo de Conciertos "Música de Papás para Hijos". Ricardo Carvalho (Trompeta) Biblioteca Municipal de Albufeira.

Organización: Municipio de Albufeira y Asociación Cultural

Eventos de Lagoa



Até 4 Exposição "História das armas ligeiras" Evolução Histórica em Portugal". Arq. Municipal Lagoa Dias úteis das 9H00 as 17h30.

Até 16 Artes Plásticas, Exposição de Trabalhos de Sylvain Bongard. Convento de São José Organização de Município de Lagoa. 09H30 às 17H30



Hasta 4 Exposición "Historia de las armas ligeras Evolución Histórica en Portugal". Archivo Municipal de Lagoa Días útiles: 9H00 a las 17h30.

Hasta 16 Artes Plásticas, Exposición de Trabajos de Sylvain Bongard. Convento de São José Organización Municipio de Lagoa. 09H30 a las 17H30

Eventos de Silves



5 Comédia «A Crise dos 40», Actores: Almeno Gonçalves, António Melo, Joaquim Nicolau e Fernando Ferrão. Fábrica do Inglês. 21h30



5 Comedia «La Crisis de los 40», Actores: Almeno Gonçalves, António Melo, Joaquim Nicolau y Fernando Ferrão. Fábrica del Ingles. 21h30

*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

Pintura

A arte é expressão
De sonho e realidade
Que foge às leis e normas,
Pode estar num borrão
Na cor, na tonalidade,
Nas manchas e formas,
Uma obra de Arte.

Gilberto Branco

Eu podia

Eu podia ter sido um poeta.
Nasci numa pobre terra.
A ndei descalço e calçado.
Conheci o amor e fui amado.
Joguei a vida na guerra,
hoje tenho a velhice por meta.

Quantas oportunidades ficaram
A o longo dos anos pelo caminho?
Quantos sonhos hoje lembranças?
No tédio vão-se as esperanças,
No forte desejo de afogar em vinho,
A s recordações que se não apagaram.

Manuel Maria

A matéria e a vida

Nada se perde
Tudo se transforma.
Em vermelha a que era verde.
Em pó a barra de que a vida se forma.

Mas não só a matéria,
Se aplica esta teoria.
Da riqueza à miséria,
Se vai da noite para o dia.

Adelaide Luz

Concorra



A sua livraria ou editora pode patrocinar este espaço!

Concurso



Autor:



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 Algarvios

A amar e a rezar ninguém se pode obrigar.
 A besta mais mansa é que dá o maior coice.
 A boa lavadeira no bico de uma pedra lava.
 A candeia que anda à frente é que alumia.
 A casamento e a baptizado não vás sem ser convidado.
 A cavalo dado não se olha ó dente.
 A desmanchar e a fazer, é que se chega a aprender.
 A fama bem longe soa e mais da pessoa má que da boa.
 A honra da rapariga está no rapaz que a namora.
 A laranja de manhã, é ouro, ao meio dia, prata; e, à noite mata.

Não confundas o amor com o delírio da posse, que acarreta os piores sofrimentos. Porque, contrariamente à opinião comum, o amor não faz sofrer. O instinto de propriedade, que é o contrário do amor, esse é que faz sofrer. (...) Eu sei assim reconhecer aquele que ama verdadeiramente: é que ele não pode ser prejudicado. O amor verdadeiro começa lá onde não se espera mais nada em troca.

(Antoine de Saint-Exupéry, in 'Cidadela')

Sudoku

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

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición



A melhor opção
La mejor opción

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

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)



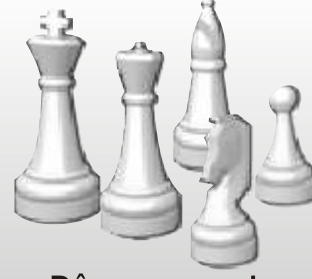
radio

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



www.amelhoropcao.com

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



Bonés
desde
1,20 €
x 500

Sacos
desde
0,51 €
x 500

+ IVA

Preços desde 0,40 €
x 1000



Preços desde
1,30 € x 1000

Guarda-chuva

129 cm
desde
3,98 €
x 250



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



2,85€
x300

3,50€
x250

2,20€
x500

t-shirts
desde 2,20 € + IVA

Com impressão 1 cor

Acrescentar
IVA 21 %



Polos

Sweats

Preços
desde
9 €
x 250

Com impressão 1 cor

em, en, in Maio

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 /Tavira; Cash Unicofa / Botinas Lda / Rádio Horizonte / Olhão; CMO / Apartamentos Aldeia de Marim / Américo Ribeiro Publicidade / Drogarias Raminhos / Óptica Nascente /António Carvalho, Allianz / Carla Farroba Bordados / Gelados Gelvi /Ediolhão imobiliária / RTVA Atlântico/ Mobilar Móveis /

Faro; Nippon / Azulejos Del vado / Unicofa Cash / Janus Móveis / RCS / Loulé; Tecnimola / Jafers Supermercados / Tipografia Delta / Móveis 3 Jotas / Rest. Cheers / F. Sousa Neto Jardins / Flor de Loulé Ervanária / Albufeira; Restaurante. O Solar das Oliveiras / Lagoa; Azulejos Del Vado / Silves; Rádio Algarve fm / Unicofa Cash Algoz

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