

Março 2008  
Marzo nº17



# A melhor opção La mejor opción



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

A Primavera traz o calor  
que já nos aquece!...  
...E as praias do Algarve  
esperam por si!

Olhão espera por si!  
Bicentenário 2008



Contém  
Agenda de eventos culturais.  
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.  
Anúncios que dão descontos.  
Fotografia, Passatempos.

Revista Grátis

gráfica  
comercial

ARQUIVADA EM 11/05/2012

elevados  
padrões  
de  
impressão

zonaindustrialdeleulã Apartado247 8100-9111ouê tel.289420200 fax.289420201 geral@graficacomercial.com www.graficacomercial.com



**in** Inácio Alves  
Editor • Marketing • Publicidade

Faça-se Ouvir em Rádios do Algarve! Para que mais gente se lembre de si!...  
... E mais potenciais clientes saibam onde está e o que faz a sua firma!

Fale connosco  
Ligue: 968 639 468  
OU 289 72 10 50

[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) / [www.inalves.com](http://www.inalves.com)

1) 3 Spots diários (90 spots - 15/20 seg.)x 3,50 € = 12,50 € x 30 dias = 315 € + IVA

2) 5 Spots diários (150 spots - 15/20 seg.)x 3 € = 15,00 € x 30 dias = 450 € + IVA

Para Contrato de 3 meses: oferta de 1/10 de pág (par) "A melhor Opção" 1 edição

3) 6 Spots diários (180 spots - 15/20 seg.)x 3 € = 18,00 € x 30 dias = 540 € + IVA

Para Contrato de 3 meses: oferta de 1/8 de pág (par) "A melhor Opção" 1 edição

E-mail: [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) • Tel.289 72 10 50 / Tlm 968 639 468 / (917 292 576) Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO



Inácio Alves



Modelo: Flávia  
Foto: Arquivo  
Março / Marzo  
Edição/Edición 17 - 2008

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  
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702  
Tlm. 00351 917292576 - 968639468  
Email: inalves@mail.telepac.pt  
www.amelhoropcao.com  
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé  
Publicação mensal  
Tiragem: 2500 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 artículos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.*

# SUMÁRIO

Editorial \_\_\_\_\_ 2, 3  
“Olhos de Caçador” de António Brito \_\_\_\_\_ 3



Alcoutim - O Algarve esquecido \_\_\_\_\_ 3  
Conselhos e Dicas da Isilda \_\_\_\_\_ 4



Como detectar um AVC? \_\_\_\_\_ 4  
Eventos de Tavira \_\_\_\_\_ 5  
Eventos de Olhão \_\_\_\_\_ 6



Em Olhão \_\_\_\_\_ 7  
ExpoMar 2008 \_\_\_\_\_ 8, 9



Fotografia \_\_\_\_\_ 11  
Eventos de Faro \_\_\_\_\_ 12

Expo Algarve Construção \_\_\_\_\_ 13



Eventos de Loulé \_\_\_\_\_ 14  
Tabela das Marés \_\_\_\_\_ 14  
Marisqueira Sol e Mar \_\_\_\_\_ 15  
O Correio que nos chega, Internet  
“Horóscopo das Flores” \_\_\_\_\_ 16, 17



Dicas do Jafers sobre Vinhos \_\_\_\_\_ 18  
Perguntas Idiotas...respostas óbvias! \_\_\_\_\_ 18  
Modo de falar dos Algarvios \_\_\_\_\_ 19



Eventos de Albufeira e Silves \_\_\_\_\_ 19  
Passatempos \_\_\_\_\_ 20

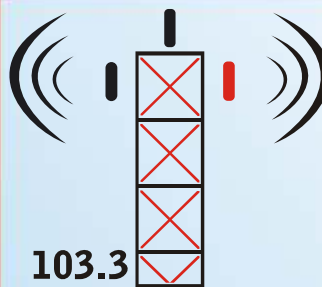
Visite-nos em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

A melhor opção  
La mejor opción

A sua empresa merece  
estar aqui. Contacte-nos!



inalves@mail.telepac.pt • 968 639 468



103.3

R S A

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

Rádio  
Stº António

Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

# Editorial

Porque será que o país continua neste faz que anda? Porque será que tudo parece andar em câmara lenta ou parado? Porque será que o país parece cada vez mais cinzento, triste e sem esperança? Será do tempo frio e chuvoso do Inverno, que ainda assim, não foi tão rigoroso como noutros países da Europa? Porque será que as pessoas que encontramos no dia a dia nas ruas, nos seus locais de trabalho, aqui e ali, nos parecem apreensivas, taciturnas e tristes? Será que o país foi atingido por alguma pandemia, algum síndrome de desânimo que ameaça despersonalizar, desagregar e destruir este povo?

O que é que se passa com Portugal? Que fazem os governantes para restaurar a confiança dos portugueses no futuro do país? Que fazem os políticos que governam? Que fazem os políticos que não governam? Que fazem os deputados na assembleia da república? Que fazem os juízes, magistrados e advogados do ministério público? Que fazem as forças armadas? Que fazem as forças de segurança? Que fazem os médicos, enfermeiros e auxiliares de saúde do SNS? Que fazem os professores? Que fazem os funcionários públicos? Que fazem todos estes portugueses para merecer o pão nosso de cada dia que outros portugueses lhes pagam? Que fazem os jornalistas e os fazedores de opinião para responder seriamente a estas questões, para as quais a maioria dos portugueses, que trabalham honestamente, gostariam de ter resposta?

**O desânimo e a tristeza dos portugueses hoje, a descrença em acreditar no futuro do país deve-se na verdade aos:**

**Políticos** que (continuando a atribuir as culpas aos governos anteriores) governam e desgovernam o país ao sabor de conveniências, do poder económico, da opinião pública, de opiniões que se publicam, e de lobbies particulares, sem descurar de assegurar as suas reformas, pensões e benesses.

**Políticos da oposição** que dizem, embora tendo já sido governo, que estes governam mal e que eles vão fazer melhor governo quando forem eleitos.

Aos **deputados na Assembleia da República** que fazem as leis com inúmeras armadilhas, alçapões, portas, buracos, janelas, linhas, alíneas por onde os advogados se movem perfeitamente à vontade e impunemente. (Recorde-se o que foi dito no programa “Prós e Contras” sobre os tribunais).

Aos **Juízes** porque o cidadão comum não os entende. Não entende que um juiz interpretando a lei condene, e outro interprete a mesma lei de maneira diferente e absolva. Que haja recursos atrás de recursos e que por isso muitos casos acabem por prescrever. (O último Prós e Contras sobre a justiça foi elucidativo)

**Militares**, porque a maioria dos portugueses, depois de 1974, não vêem nos militares a reserva moral da nação e nem vêem neles o braço armado do povo porque já pouca capacidade militar têm. São militares contratados que servem “em missões de paz” no estrangeiro e muitos dos portugueses, que estiveram no ultramar ou nas colónias, acham que os militares que vão para essas missões é para ganharem mais dinheiro, como antigamente, outros faziam várias comissões nas colónias.

**Agentes de segurança**, aqueles que interpelam o cidadão comum com sobrançeria fazendo valer a sua autoridade, porque sente e sabe que o vulgar cidadão chefe de família, trabalhador e cumpridor dos seus deveres e obrigações não protesta, não se revolta nem vai fazer reclamação do agente por receio de futuras represálias ou aborrecimentos. Há agentes de segurança que são fortes com quem cumpre e respeita a lei e condescendem e olham para o lado com quem tem mais poder hierárquico ou de fogo. Em contraste o povo não entende que por outro lado há agentes que, mesmo com poucos meios, arriscam a vida para garantir a segurança de pessoas e bens para fazer cumprir a lei que a justiça a seguir iliba e solta.

**Médicos**, e outros profissionais de saúde que trabalham no SNS e que o cidadão comum sabe que ao mesmo tempo exercem actividade privada em prejuízo do seu vínculo com o Estado. Aos profissionais que consciente, inconscientemente, ou por interesse próprio contribuem para a degradação do SNS obrigando quem tem recursos a recorrer à medicina privada, e quem não tem, a ter que esperar para ser tratado se entretanto não morrer.

Aos **funcionários públicos** que não funcionam como seria de desejar, com o profissionalismo, a simpatia e a disponibilidade que o utente dos serviços públicos merece e tem o direito de exigir.

Aos **jornalistas**, que não sendo pagos pelo erário público (exceptuam-se os das estações públicas) mesmo assim têm a obrigação ética e moral de informar com isenção e independência a verdade do que se passa no país, o que se faz bem, o que se faz mal e quem o faz! Quem prejudica a causa pública, quem corrompe, quem rouba, quem prevarica, e reincide sem sofrer consequências.

Os portugueses precisam de facto de um grande milagre que lhes devolva a auto-estima o respeito por si mesmos, o alento e a coragem para refazerem a vida do país assente em regras básicas de seriedade, amor ao trabalho, respeito pelos outros e espírito de solidariedade. Oxalá não venha um

grande cataclismo que obrigue o país a procurar novos caminhos dentro destes princípios básicos.

Nós aqui no Algarve andamos menos taciturnos e apreensivos porque, como diz o ditado, “depois da tempestade vem a bonança” e com o despontar do Sol e do bom tempo a alegria volta naturalmente ao rosto dos algarvios. E nós sabemos que a Primavera está a chegar trazendo o calor que precede o Verão do nosso contentamento, e isso alegra-nos porque traz mais turismo e mais trabalho aos algarvios, que é o que nós queremos. Depois de tudo aquilo que enumerámos como sendo as causas da “apagada e vil tristeza” em que os portugueses há muito vêm vivendo, nós no Algarve felizmente já aprendemos a viver, trabalhar e fazer pela vida apesar de todas as dificuldades.

Caro leitor/a desejo-lhe uma santa e feliz Páscoa, e que este mês tudo lhe corra como deseja em família, no trabalho ou nos negócios.

### *O Editor*

#### *“Olhos de Caçador” o Romance de António Brito*

Apraz-nos aqui registar que o primeiro romance de António Brito, lançado pela Sextante Editora em Dezembro 2007, tem tido um assinalável sucesso mercê das críticas muito favoráveis de personalidades ligadas às letras e que elogiam a obra não só pela história da guerra (ficção) que se conta no livro, mas também e sobretudo pela arte e simplicidade da escrita.

O autor de “Olhos de Caçador” António Brito, virá ao Algarve no mês de Abril para, com a Sextante Editora, fazer a apresentação deste seu primeiro romance, em algumas livrarias do Algarve. “A Melhor Opção” não só vai estar presente nessas apresentações, como também vai divulgar nos programas de rádio na RCS, Atlântico e Algarve fm, as livrarias em que António Brito vai estar presente para apresentar e autografar o seu livro.



Caro leitor, se tem gosto pela leitura? Se combateu em África ou por lá passou vai certamente gostar de ler “Olhos de Caçador”

## Alcoutim o Algarve esquecido.

Como os governantes não ligam, apesar dos apelos e gritos de alerta do presidente da Câmara Municipal de Alcoutim, (Dr. Francisco Amaral) para evitar a desertificação humana do seu município que tem apenas cerca de 4000 habitantes e é dos mais pobres do Algarve e do país, parece que nuestros hermanos no outro lado do Guadiana ouviram as preces do alcaide médico que trata da administração da terra e cuida da saúde do seu povo.

Oxalá não haja atrasos burocráticos, ambientais ou políticos que impeçam a concretização do projecto turístico que a empresa “Portelas do Guadiana” constituída com capitais espanhóis, quer realizar neste município. O projecto envolve a construção de um hotel, mais de 1500 fogos turísticos e um campo de golfe de 18 buracos.

Se este projecto se concretizar, e oxalá que sim! Alcoutim poderá sair do esquecimento, marasmo e pobreza, a que o poder político central e regional deixou chegar, por ser insignificante o seu peso eleitoral.

Nós fazemos votos para que este projecto (PIN), se torne uma realidade de concreto e greens, que tragam muitos turistas a Alcoutim por estrada ou subindo o rio, para levar às gentes deste concelho a alegria de terem mais trabalho e a esperança de poderem ter um futuro melhor para si e para os seus filhos.

Caro leitor, enquanto este projecto não arranca, e não é construída a ponte Alcoutim - San Lucar que o Dr. Francisco Amaral tanto tem pedido aos senhores grandes de Portugal, pense de que maneira poderá você ajudar a divulgar e promover Alcoutim para que mais gente visite esta terra e, eventualmente, invista num município que tem um potencial enorme quer pela sua riqueza paisagística, ambiental e histórica. Por mim já sei o que vou fazer, para além de falar das belezas de Alcoutim aos meus amigos para que visitem este município, também eu vou arranjar tempo para ir mais vezes a Alcoutim durante o ano de 2008. Alcoutim, as suas gentes, e o Dr. Francisco Amaral pelo seu exemplo de autarca e médico, merecem que os algarvios façam mais por esta terra que o poder político esquece.



**Faça mais pela sua terra!...Faça mais pelo Algarve!**



## CONSELHOS E DICAS DA ISILDA

Olá, este mês tenho para si algumas soluções e truques para eliminar aquelas nódoas que por mais que tentemos são sempre difíceis de acabar com elas...

- Os seus vidros ficarão perfeitos, sem marcas nem dedadas, se acrescentar à água da limpeza três colheres de sopa de amoníaco e uma de vinagre.
- Se acabou o limpa vidros, pode utilizar uma mistura de água morna com um nadinha de detergente para a loiça, álcool e amoníaco. Para as molduras douradas, experimente este truque usado pelos antiquários: depois de limpar muito bem o pó à moldura, aplique com um pincel uma mistura de clara de ovo batida em castelo com umas gotas de amoníaco. Deixe secar e puxe o lustro com um pano macio.
- Nos utensílios de cozinha, por vezes as nódoas estão de tal maneira incrustadas que se torna difícil tirá-las. Nesse caso, experimente passar pelas áreas que se sujaram com maior facilidade, um pouco de sabão líquido e deixe secar. Formar-se-á uma película, que se vai dissolver em contacto com água quente, levando consigo toda a sujidade.
- Os tachos e panelas de esmalte branco amarelece com o passar do tempo. Para branqueá-los, encha a peça com água e um pouco de lixívia e leve ao lume a ferver durante uns minutos...verá que é remédio santo.
- Para o algodão, seda ou lã utilize a água onde cozeu feijão branco sem sal. É um excelente tira nódoas natural para as peças desses tecidos.
- Quer branquear as suas camisas? Depois de as lavar mergulhe-as em água oxigenada a que acrescentou um pouco de água. Deixe-a de molho durante 10 minutos e depois passe-as por água limpa.
- Se tem alguma peça de roupa branca com nódoas de ferrugem, aplique um pouco de sumo de limão misturado com sal fino. Deixe-a exposta ao sol até secar e depois lave. Se o problema for maquilhagem, molhe a nódoa com um pano embebido em etér e repita a operação até que tenha desaparecido. A seguir lave como habitualmente.
- Pode eliminar pastilha elástica da sua roupa se aplicar uma pedra de gelo para a endurecer...depois solte-a e elimine qualquer resto com um algodão embebido em álcool.
- As nódoas de bolor vão desaparecer com facilidade das cortinas da banheira se acrescentar na última água da lavagem um pouco de sal grosso.
- Quanto aos objectos de cobre, e se tem pouco tempo para os limpar ou não tem um produto adequado, experimente usar uma mistura de vinagre e sal. Já nos objectos de estanho pode usar cerveja. Num tacho aqueça um pouco de cerveja sem deixar ferver, e, com uma esponja ou pano embebidos nela, esfregue o estanho.

E por este mês é tudo, no próximo prometo trazer mais conselhos úteis e dicas para a vida quotidiana, entretanto recorde que pode sempre ouvir estes e outros conselhos no "Sem Fronteiras" da Rádio Clube do Sul em 101.6 FM ou em [www.radio.com.pt](http://www.radio.com.pt)



## Como detectar um AVC?

*A AVC manifesta-se de modo diferente em cada paciente, pois depende de muitos factores: área atingida, tipo de AVC (isquémico ou hemorrágico), causa geral do AVC, factores de risco presentes, estado geral de saúde do paciente, etc.*

**Os sintomas mais comuns são:**

- Fraqueza ou adormecimento de um membro ou de um lado do corpo
- Formigueiro de um lado do corpo ou de um membro
- Dificuldade de movimentação, tonturas ou perda de coordenação e de equilíbrio
- Alteração da linguagem (dificuldades na fala) e incapacidade de compreensão (não conseguir entender o que é dito)
- Perda de visão num olho ou em ambos
- Dor de cabeça súbita, seguida de vómitos, sonolência ou coma
- Perda de memória, confusão mental e dificuldades para executar tarefas habituais.

**Estes sintomas não são exclusivos de um AVC, mas servem de alerta. Deve-se procurar auxílio médico imediatamente e evitar medicação sem orientação médica. No caso de pacientes mais idosos, já acamados, é importante prestar atenção à sua capacidade habitual de movimentação dos membros e à quantidade e horário de sono, entre outros.**

**No hospital o médico faz vários exames para:**

- Confirmar ou afastar o diagnóstico
- Verificar a gravidade e evolução da doença
- Certificar-se do local da lesão.

**Para determinar os exames necessários, é preciso informação fornecida pelos acompanhantes ou pelo próprio paciente quando possível. No geral as informações mais importantes são:**

Os sintomas (o que o paciente está a sentir), se a evolução dos sintomas foi rápida ou lenta, quais os medicamentos que o paciente toma, e quais as doenças prévias e actuais. Os exames complementares mais comuns são exames laboratoriais de sangue e urina, avaliação cardíaca e pulmonar, e exames de imagem do encéfalo.

**A Coordenação Nacional para as Doenças Cardiovasculares do Alto Comissariado da Saúde lançou, a 13 de Agosto, uma campanha de sensibilização pública para o Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM) e o Acidente Vascular Cerebral (AVC). Sob os slogans "Seja mais rápido que um enfarte" e "Seja mais rápido que um AVC", a campanha visa capacitar os cidadãos para o reconhecimento dos sinais e sintomas do enfarte e do AVC e para a necessidade de, na sua ocorrência, ligar de imediato para o 112, podendo assim activar-se a Via Verde.**



## **Eventos, Município de Tavira**

- Até 8** Exposição "Lápis" de Paulo Serra. Pal. da Galeria. 10h00 às 17h30
- 1** Fest. Coros. Grupo Coral de Tavira. Igr. Misericórdia. 21h30
- 1** Concerto "Música nas Igrejas. Ermida de Stª Ana. 18h00
- 1** Feira de Antiguidades. Avª. D. Manuel I. 09h00 às 13h30
- 4 e 5** Encontro: autor José Fanha. Poesia e Histórias. Biblioteca Municipal Álvaro de Campos. 10h00 às 12h00 / 14h00 às 17h00
- 7** Concerto pela Orquestra do Algarve. Igreja do Carmo. 21h30
- 8** Concerto "Música nas Igrejas. Igreja do Carmo. 18h00
- 9** Torneio de Futsal. Integrado nas comemorações do 120º aniversário do Corpo de Bombeiros.
- 13 Mar. até 12 Abr.** Exposição Evolução Urbanística de Tavira até ao séc. XVI. Ass. Campo Arqueológico de Tavira.
- 14 até 16** III Festival Internacional de Papagaios do Sotavento Algarvio (FISA). Praia da Manta Rota
- 15** Concerto "Música nas Igrejas. Igreja da Misericórdia. 18h00
- 15** Noite de Fado. Salão Junta de Freg. de Sto. Estêvão. 21h30
- 15 até 17** "Geografias Variáveis" Museu Municipal de Tavira
- 15 Mar. até 14 de Jun.** "Actualização em Retalhos Pos-Tais da Bahia" arts plásticos da Bahia Museu Municipal de Tavira. 18h30
- 16** Procissão dos Ramos. Saída da Igreja do Carmo. 16h00
- 18** Matéria de Poesia Auditório da Biblioteca Municipal Álvaro de Campos. 1ª Sessão: 16h00; 2ª Sessão: 21h00.
- 21** Procissão Sexta-Feira Santa. Saída: Ig. da Misericórdia. 21h30
- 22** Concerto "Música nas Igrejas.. Ermida de Santa Ana. 18h00
- 23** Caça ao Ovo peddy paper. Tavira-Cidade
- 29** Mar. até 13 Abr. V Festival de Gastronomia Serrana.
- A partir de 29** V Festival de Gastronomia Serrana
- "A Hora do Conto!". Todas as Terças-feiras 10h00 às 11h30 e Quintas-feiras 14h00 às 15h30 de Março. Espaço Infanto-juvenil da Biblioteca Municipal Álvaro de Campos
  - "A poesia tem uma casa leitura e escrita criativas" Todas as Terças-feiras 14h00 às 15h30 e Sextas-feiras 10h00 às 11h30 de Março. Espaço Infanto-juvenil da Biblioteca Municipal Álvaro de Campos.
  - "Cria harmonia com fantasia" por Cibele Oliveira. Todos os Sábados das 16h00 às 17h30. Espaço Infanto-juvenil da Biblioteca Municipal Álvaro de Campos
  - "Vem Conhecer a Biblioteca". A Biblioteca Municipal Álvaro de Campos proporciona visitas guiadas a toda a infra-estrutura, mediante marcação prévia (deverá ser efectuada com 15 dias de antecedência, no mínimo). Quarta-feira das 10h00 às 11h30; Sexta-feira das 14h00 às 15h30.

# Botinas

## Materiais de Construção

Estamos fechados de 17/12 a 7/1/2008



*A diferença na  
Construção e Decoração*

SEDE: Av. da Liberdade, Apartado 104 • 8150-909 S. Brás Alportel

Tel.: 289 842 601 - Fax. 289 842 630

FARO: Gaveto da Av. Cal. Gubelkian, 10 8000 Faro • Tel./Fax: 289 822 020

TAVIRA: Rua do Óculo, 11 - Loja A - 8800 Tavira • Tel./Fax: 281 370 899

[www.botinas.com](http://www.botinas.com)

## 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

*Sr(a) Empresário(a),  
invista no seu negócio!  
Publicite connosco!  
Faça-se ver já na próxima edição.*

*Contacte-nos, 968 639 468  
inalves@mail.telepac.pt*



## Eventos no Município de Olhão

**15** Feira de Ideias e Encontros com cheiro a Frambuesa. Ecoteca de Olhão. 10h00 às 20h00  
**19 até 23** EXPOMAR - 5ª Feira do Mar e das Atividades Náuticas. certame que abrange áreas como a pesca, náutica de recreio, equipamentos e pesquisas científicas, organizado pela Fesnima, com o apoio da Câmara Municipal. Jardim Pescador Olhanense.

**22** Torneio da Páscoa. Torneio de Futebol dos Veteranos ou das Velhas Guardas. Vitória de Guimarães / Portimonense / Olhanense/ Estrela da Amadora. Este Torneio da Páscoa que se realiza com o apoio da autarquia insere-se nas comemorações que decorrem durante o ano de 2008 para assinalar o bicentenário da Cidade de Olhão. Esta é uma boa oportunidade para ver antigos craques do futebol dos quais citamos alguns, Paulinho Cascavel, Carvalho, Custeado, Soeiro, Carlos. Não perca este Torneio dos Veteranos. O custo do bilhete é simbólico e reverte a favor de uma instituição de solidariedade social de Olhão.

### Mercados / Feiras

**1.º Domingo do mês.** Feira de Velharias. Fuzeta: Junto ao Parque de Campismo

**4.º e 5.º Domingo do mês.** Feira de Velharias. Quelfes.

**1.ª Quinta-feira do mês.** Mercado. Fuzeta: Junto ao Parque de Campismo.

**1.º Domingo do mês.** Mercado. Moncarapacho: Junto à Rua das Olarias.

**4.º e 5.º Domingo do mês.** Mercado. Quelfes: Frente à Escola EB1 de Quelfes

**Todas as 3ªs feiras.** Cinema promovido pelo Cineclube de Olhão. Cinalgarve.

Carreiras de Barcos p/as Ilhas Até 31 de Maio

Olhão	Culatra	Farol	Olhão	Armona
07h00	07h45	07h30	08h30	09h00
11h00	11h30	12h45	12h00	12h30
15h00	15h30	16h00	15h00	15h30
18h30	19h00	19h15	17h00	17h30

Olhão/Culatra/Farol: Regresso a Olhão pela Culatra.  
Olhão/Armona: 15 Mar. a 31 de Mai.

Aulas de EXPRESSÃO DRAMÁTICA  
no Conservatório de Música de Olhão  
pelo Actor e Declamador

**Afonso Dias**

A carga horaria semanal é de 2 x 50 min(s).  
Para mais informações poderá contactar  
a secretaria do Conservatório no seguinte horário:



2ª Feira 10H00 ÀS 12H00

3ª Feira 15H00 ÀS 19H00

4ª Feira 10H00 ÀS 12H00

15H00 ÀS 19H00

6ª Feira 10H00 ÀS 12H00

15H00 ÀS 19H00

**Restaurante  
Cantinho do Carlos**  
Carlos Alberto Cavaco Correia

*Casamentos, baptizados e grupos  
Almoços e Jantares. Cozinha Tradicional*

289 722 739 • 912 510 066 • Brancanes, Quelfes, Olhão

**GELADOS  
Gelvi**

*A frescura natural do Algarve*

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt

**MARISCOS Floris** **Marisco Crú e Cozido**

Camarão • Conquilhas  
Sapateira • Lavagante  
Ameijoas • Lagosta • Perceves • etc.

(Aceitamos Encomendas)  
☎ 00351 937 788 877

REST. RUA FORMOSA

**5% desconto**

JARDIM PESCADOR OLHANENSE

**Avenida 5 de de Outubro (Cerca de la PSP) - OLHÃO**

REST. RUA FORMOSA

**MARISCOS Floris**

**PSP POLICIA**

**Capital  
do marisco**

**Restaurante Marisqueira**

Av. 5 de Outubro, 156 • Tel.: 289 098 757 • Olhão

# Em Olhão...

Este mês fazemos uma breve referência aos nossos anunciantes de Olhão, para lhe dizer que deve estar atento a que estas firmas lhe oferecem durante o mês de Março, ora tome nota:

A *Óptica Nascente*, e *Vasquez*, oferecem-lhe um desconto especial nas armações e, como a Primavera vai começar, também é bom ficar atento às novas coleções de óculos de sol. (veja na planta a localização das lojas)

O **Restaurante o Monte**, na Estrada Nacional 125, junto á rotunda de acesso á Via do Infante, faz sempre mais pelo bem estar dos seus clientes. O Monte melhorou o espaço físico e ambiente da esplanada e passou a oferecer aos seus clientes na última sexta feira do mês, ao jantar, fados. Saiba que agora também vai ter, ao jantar, música ao vivo na 1ª sexta feira de cada mês.

A **Decormais**, cortinados e acessórios, também apoia esta edição da nossa revista. A Decormais está no mercado há mais de 30 anos, comercializando tecidos e acessórios para decoração, mas sobretudo faz o desenho, produz os cortinados e coloca-os para plena satisfação dos seus clientes. Para fazer os cortinados da sua casa, consulte o Fernando Brito da Decormais. E com este anúncio ainda poupa mais 10%.

A **Sapataria Faustino**, na rua Alm.Reis também fez publicar um anúncio nesta edição para lembrar aos Olhanenses, e a quem visita a nossa cidade, que a Sapataria Faustino continua a ser uma das melhores lojas de Olhão pela qualidade do calçado de homem, sapatos e malas de senhora, que comercializa, e sobretudo pelos competitivos preços que pratica. Em calçado de desporto tem as melhores marcas nacionais e internacionais. E este mês a Sapataria Faustino oferece-lhe um desconto extra de 5%. Aproveite.

**Américo Ribeiro Publicidade**, uma empresa sedeada em Olhão é já uma referência no Algarve na comercialização e impressão de brindes publicitários para empresas e entidades públicas e privadas da região. Com as suas novas instalações na Área Empresarial de Marim, junto á rotunda de acesso á Via do Infante, Américo Ribeiro Publicidade, tem agora excelentes condições de trabalho e atendimento dos seus clientes.

**Restaurante "O Cantinho do Carlos"** tem uma ótima cozinha, e excelentes espaços para realizar as festas de despedida de solteiro(a), casamento, baptizados e festas temáticas. A cozinha é muito boa e os preços são sempre em conta. Mas no mês de Março "O Cantinho do Carlos" tem duas festas especiais para as quais é bom fazer já a reserva. Dia 8 tem o dia da mulher que é um dia especial. Dia 14, a pedido dos maridos, namorados, solteiros e viúvos tem o dia dos homens. Num e noutro caso não esqueça de fazer a reserva com tempo.

**Carla Farroba, bordados**, confecção de equipamentos, fardamentos, uniformes escolares e de trabalho. Para bordar Pólos, Sweats, Bonés, outros têxteis e o vestuário da sua empresa, equipa, associação ou pessoal, consulte Carla Farroba. (veja planta revista).

Este anúncio vale 10% desc.

**DECORMAIS**  
cortinados e decorações, lda.

Fernando Brito

Grande variedade de têxteis  
e Acessórios p/ Cortinados

R. Almirante Reis, 79 • 8700-363 OLHÃO  
Tel. 289713136 Fax 289706840



Bem-Vindo / Bienvenido  
**8 de Março Especial**  
Dia da Mulher

1ª 6ª feira de cada mês Música ao vivo  
E na última Sexta feira do mês há Fados

Aproveite o que "O Monte" lhe oferece!

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



**Óptica Nascente, Lda.**

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



américo  
Publicidade  
ribeiro

Serigrafia

Brindes  
Publicitários

Visite-nos!

www.arpublicidade.com



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

# EXPOMAR Em Olhão convida a uma Páscoa diferente



A Expomar 5ª Feira do Mar e das Actividades Náuticas que decorre de 19 a 23 de Março, no Jardim Pescador Olhanense espera a sua visita. Onde quer que esteja no Algarve ou na vizinha Andaluzia, esta é uma Feira que deve visitar para tomar contacto com o que se faz e o que há de novo em:

- Embarcações de Recreio
- Pesca Desportiva
- Equipamentos
- Artigos de Desporto
- Pesca e Aquacultura
- Campismo e Caravanismo
- Exposições e Colóquios
- Gastronomia
- Animação

A Expomar 2008 Olhão, que conta com a presença de muitos expositores das áreas de actividade mencionadas, é já uma referência a nível nacional como um dos melhores certames de actividades ligadas ao mar.

Este evento que se realiza em plena Páscoa tem a particularidade de atrair públicos com interesses tão diversificados que vão desde os amantes da pesca, à náutica de recreio, desporto, aquacultura, biologia marinha, campismo, caravanismo, e claro a gastronomia. Sobre este último ponto acresce destacar que há na feira um pavilhão onde tem uma amostra gastronómica dos bivalves da ria formosa e pode deliciar-se com a famosa “Vila de Amêijoas” que se cozinha ao natural com pedras à volta e calor por cima. É claro que a Expomar é uma excelente razão para vir passear a Olhão ver novos modelos de barcos de recreio, ver equipamentos de pesca e de mergulho, ver ciência, coisas interessantes do passado, presente, e para o futuro. No fim da visita à feira, veja num dos restaurantes ou marisqueira no outro lado da Av. 5 de Outubro, onde se deliciar com o melhor da gastronomia da Cidade do Mar e Capital da Ria Formosa, começando por uma entrada de amêijoas, ou conquilhas, um Arroz, Xarém ou Açorda de Marisco, Paella, Camarão à Alhinho ou Caril de Camarão estas são as sugestões do ou da Chef, para ficar completa a sua visita à Expomar e terminar em beleza levando consigo a recordação de uma tarde bem passada e na boca o gosto da boa cozinha de Olhão.

Vale a pena vir ver a Expomar Olhão, porque vai apenas no 5º ano, e ganhou já o estatuto de ser um dos melhores eventos relacionados com a actividade marítima, náutica de recreio e desporto no país, mercê da qualidade e variedade de expositores, pela quantidade de embarcações e equipamentos expostos e também pela componente da biologia e pesquisa



La Expomar 5ª Feria del Mar y de las Actividades Náuticas que transcurren de 19 al 23 de marzo, en el Jardín Pescador Olhanense espera su visita. Donde quiera que esté en el Algarbe o en la vecina Andalucía, esta es una Feria que debe visitar para tomar contacto con lo que se hace u lo que hay de nuevo en:

- Embarcaciones de Recreio
- Pesca Deportiva
- Equipamientos
- Artículos de Deporte
- Pesca y Acuicultura
- Campismo y Caravanismo
- Exposiciones y Coloquios
- Gastronomía
- Animación

La Expomar 2008 Olhão, que cuenta con la presencia de muchos expositores de las áreas de actividad mencionadas, y ya una referencia al nivel nacional

como uno de los mejores certámenes de actividades dell mar.

Este evento que se realizará en plena Semana Santa tiene la particularidad de atraer públicos con intereses tan diversificados que van desde los amantes de la pesca, la náutica de recreo, deporte, acuicultura, biología marina, campismo, caravanismo, y claro la gastronomía. Sobre este último punto acrece destacar que hay en la feria un pabellón donde tiene una muestra gastronómica de los bivalves de la ría Formosa y puede degustarse con la famosa “Villa de las Almejas” que se cocina al natural rodeado de piedras y con calor por arriba. Claro que la Expomar es una excelente razón para venir a pasear a Olhão ver nuevos modelos de barcos de recreo, ver equipamientos de pesca y de buceo, ver ciencia, cosas interesantes del pasado, presente, y para el futuro. Al final de la visita por la feria, vea en uno de los restaurantes o marisqueira al otro lado de la Av. 5 de Octubre, donde se degustará con lo mejor de la gastronomía de la Ciudad del Mar y Capital de la Ría Formosa, comenzando por una entrada de almejas, o coquinas, un arroz, Xarém o Calderada de Marisco, Paella, Camarón al Ajillo o sugerencias del o de la Chef, para quedarse completa su visita al Expomar y terminar en belleza llevando con usted la recordación de una tarde bien pasada y en la boca el gusto de la buena cocina de Olhão.

Vale la pena venir a Expomar Olhão, porque va solamente en el 5º año, y ya ha ganado el estatuto de ser uno de los mejores eventos relacionados con la actividad marítima, náutica de recreo y deporte en el país, digna de la calidad y variedad de expositores, por la cantidad de embarcaciones y equipamientos expuestos y también por la componente de la biología y



científica ligada ao mar. De ano para ano a Expomar Olhão tem vindo a ganhar notoriedade nacional e na vizinha Andaluzia e de ano para ano tem vindo a atrair mais expositores e sempre muitos mais visitantes. A Feira vocacionada para as coisas do mar está implantada no Jardim Pescador Olhanense um agradável e amplo espaço mesmo em frente á Ria Formosa. Este ano espera-se uma boa afluência de visitantes, até porque coincide com a semana da Páscoa. Se está no Algarve e ainda não fez planos para esse fim de semana, é bom que assinale na sua agenda visitar Olhão almoçar e ver a Expomar, ou visitar a Expomar e jantar numa marisqueira ou restaurante no outro lado da rua. Qualquer que seja a sua opção será muito bem-vindo em todo o município de Olhão.



la pesquisa científica ligada al mar. De año para año la Expomar Olhão ha ganado notoriedad nacional y en la vecina Andalucía y de año para año ha atraído mas expositores y siempre muchos mas visitantes. La Feria direccionala para las cosas del mar está implantada en el Jardín Pescador Olhanense un agradable y amplio espacio al frente de la Ría Formosa. Este año se espera una buena afluencia de visitantes porque coincide con la Semana Santa. Si está en el Algarbe y todavía no ha hecho planos para ese fin de semana, es bueno que señale en su agenda la visita a Olhão, almorzar y mirar a la Expomar, o visitar la Expomar y cenar en una marisquera o restaurante al otro lado de la calle. Cualquiera que sea su opción será muy bienvenido en todo el municipio de Olhão.



# Em Abril a **mobilar** móveis

Conjunto Sofás  
3+2 era 658 €



C/Promoção

470 €

vai fazer 40 anos!...

...Grandes surpresas

Aproveite os descontos! Visite-nos!

vão aparecer!





As Melhores Marcas Nacionais e Estrangeiras  
Calçado de Desporto

Sapataria **faustino**  
CALÇADO - MALAS  
Luiz Marreiros Faustino

Sapataria **faustino**  
Dê mais beleza aos seus pés,  
e aproveite 5% desc. c/este anúncio.  
R. Almirante Reis 136 B/140 OLHÃO 289 70 28 14

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!

92.2  
**Atlântico fm**  
www.atlanticofm.com R.T.V.A

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

**EDIOLHÃO** Licença AMI-6715

EDIOLHÃO  
Mediação Imobiliária, LDA.

EDIFÍCIO BARBETA  
EDIFÍCIO OLHANENSE

Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510  
[ediolhao@iol.pt](mailto:ediolhao@iol.pt) • [www.ediolhao.com](http://www.ediolhao.com)

**CARLA BORDADOS**  
FARROBA

Criação e Fabricação de Fardas  
Creación y Fabricación de Uniformes

LOGOS • CAMISETAS • GORRAS • Etc.

Rua António Malafaia Teles, 10 B • OLHÃO  
☎ 00351 289 715 971 ☎ 00351 967 053 076 [farroba.carla@clix.pt](mailto:farroba.carla@clix.pt)

## Em Olhão, Recomendamos

**Mariscos Flóris**, onde quer que esteja no Algarve? vale sempre a pena vir a Olhão para comprar marisco vivo, fresco ou já cozido e o Flóris na Av. 5 de Out., perto da PSP e mesmo ao lado da Marisqueira Capital do Marisco, é o melhor lugar e o mais simpático, para comprar o marisco para o seu restaurante, para sua festa de aniversário ou só para fazer um petisco com os seus amigos. Não se esqueça que o anúncio publicado na revista lhe oferece 5% de desconto.

**A Capital do Marisco**, ao lado do Flóris, é um restaurante, marisqueira que deve conhecer, porque lhe oferece o melhor da gastronomia da cidade de Olhão. Este mês aproveite vir a Olhão para ver a EXPOMAR e deliciar-se com o que a excelente cozinha da Capital do Marisco.

Quem vive em Olhão, e muitos consumidores por todo o Algarve conhecem os **Gelados Gelvi**. Para quem não sabe os Gelados Gelvi são produzidos em Olhão há mais de 50, e os olhanenses podem orgulhar-se de na sua cidade se produzir gelados de excelente qualidade, e comparável aos gelados dos mestres italianos. Na sua próxima ida aos mercados municipais de Olhão, entre na Gelvi e delicie-se com um gelado que representa “A Frescura Natural do Algarve” e que não se produz em mais nenhum lugar.

**Ediolhão, Mediação Imobiliária Lda.**, é uma imobiliária de referência em Olhão e no Algarve. Para quem pretende comprar, vender ou construir em Olhão, uma cidade e um município em franco desenvolvimento, deve consultar a Ediolhão, (veja planta) porque terá garantida a melhor informação e assistência no negócio que desejar fazer em Olhão.

**Mobilar Móveis**, na EN 125 por baixo do Hotel Armonia, é também um empresa com tradição na cidade de Olhão e no Algarve. A Mobilar em Abril vai fazer 40 anos e muitas surpresas vão aparecer. Entretanto vá passando pela Mobilar porque há sempre novidades, e este mês também há campanhas e preços especiais em muitas mobílias e peças decorativas.

## Conheça a “Planeta Verde”

“A Melhor Opção” também apoia a Associação de Defesa da Floresta “Planeta Verde” produzindo gratuitamente, o design, maquetização e arte final do Boletim trimestral da “Planeta Verde” cuja edição Março/Abril e Maio foi de 7500 exemplares. Caro leitor conheça esta associação (sem fins lucrativos), visite o site [www.planetaverde.eu](http://www.planetaverde.eu) e se quiser associar-se, contacte para lhe enviarem uma proposta e assim tornar-se mais um amigo da floresta em Portugal.





Arquivo

Concurso  
Tema livre

Arquivo



## Eventos Município de Faro

- Até 2** Teatro "Gente Sã do Campo (A)" Te-Atrito, A Gaveta CAPa-Centro de Artes Performativas do Algarve. 21h30
- Até 6** IV Festival de Flamenco de Faro - Son Flamenco "De la Habana a Cádiz", El Tronío "Café Cantante". T. Lethes
- Até 8** Exposição de Pintura de Marília Matos da Luz. Cons. Regional do Algarve Maria Campina. 09h00 às 19h00
- Até 29** Exp. de Tatiana Amaral. ArtaDentro - Galeria de Arte Contemporânea. 15h00 às 19h00 - de 3ª feira a Sábado
- 3** Teatro "Gente Sã do Campo (A)" pelo Te-Atrito e A Gaveta CAPa-Centro de Artes Performativas do Algarve. 16h00
- 5** Son Flamenco "De la Habana a Cádiz". IV Festival de Flamenco. Teatro Lethes. 21h30
- 5** "Café Cantante". IV Fest. de Flamenco. T. Lethes 21h30
- 6 até 8** I Congresso Internacional «SPA, Thalassa, Thermae - Saúde e Qualidade de Vida». Auditório da ESGHT
- 6 até 9** Algarve Jardim - Feira de Jardins, Piscinas, Equipamentos, Ambiente e Paisanismo. ExpoFaro (Junto às Piscinas Municipais de Faro).
- 7** Os Melhores Sketches dos Monty Pitón. T. Figuras. 21h30
- 7** Exposição de Pintura de Natallia Yaskevich. Galeria do Conservatório Regional do Algarve. 20h30
- 8 Mar. até 1 Abr.** Inauguração da Exposição de Pintura de Natallia Yaskevich. Galeria Cons. Reg. do Algarve. 20h30
- 9** Concertos Promenade "As Quatro Estações de Vivaldi". Teatro das Figuras. 12h00
- 12** Concerto Antillectual(Hol) + part Time Killer (Fin). Associação de Músicos de Faro
- 14** Expressões, Fado-Flamenco. Aud. Pedro Ruivo. 21h30
- 15** Túu! Túu! Teatro Lethes. 11h00 e 12h00
- 15 e 16** Concurso "Dançarte" - Concurso Internacional de Dança do Algarve, Teatro das Figuras.
- 22** Final da Taça da Liga em futebol: Vit. Setúbal e Sporting. Estádio Algarve.
- 27 e 28** "Say It With Flowers" de Gertrude Stein - Dia Mundial do Teatro - Estreia Nacional. Com as interpretações de Rita Loureiro, Miguel Borges, Margarida Vila-Nova, Graciano Dias e Francisco Tavares. Teatro das Figuras. 21h30
- 29** X Fartuna - Festival de Tunas Académicas da Cidade de Faro. Actuação de diversas Tunas provenientes de vários pontos do país. Teatro das Figuras. 21h00

### Mercado:

**2.º Domingo do mês.** Estói: Junto ao Mercado Abastecedor.



**Auditório Pedro Ruivo**  
14 Expressões  
Fado/Flamenco. 21:30



**Galeria do Conservatório  
Reg do Algarve Maria Campina**  
7 Exposição de Pintura de Natallia  
Yaskevich. 20:30





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

Faro • Tavira • Algoz • Lagos





Senhor Comerciante  
defenda o seu negócio  
e os seus clientes,  
preferindo produtos   
e conte sempre com os  
Cashes da  em  
Faro, Tavira, Algoz  
e Lagos







Areal Gordó • 8005-409 FARO  
Tel.: 289 893 000 Fax: 289 893 089  
unicofa.faro@netc.pt

Vale Formoso • Santa Maria  
8800 TAVIRA • Tel.: 281 320 770  
unicofa@mail.telepac.pt

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

Rua Esperança do Lagos, Crl.  
Rua Lima Leitão, 5-1º, 8600 LAGOS  
Tel.: 28276906 Fax: 351 282769635



# EXPO

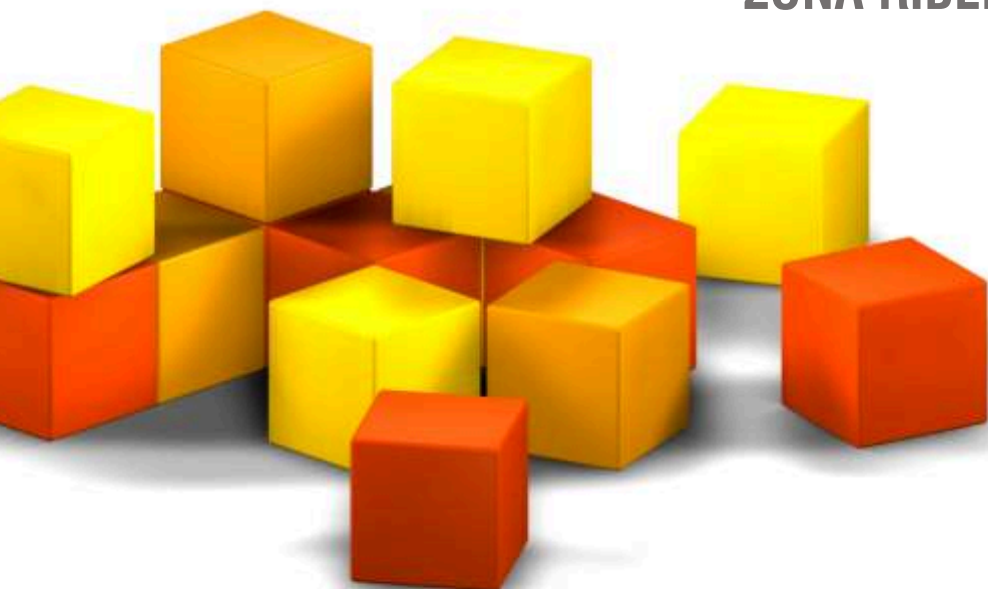
## A GARVE

### CONSTRUÇÃO

VIII FEIRA DAS ACTIVIDADES DA  
CONSTRUÇÃO CIVIL E AFINS

03 | **ABR** | 2008  
06

ZONA RIBEIRINHA DE PORTIMÃO



# SEMINÁRIOS

Para mais informações contacte a Efeito Eventos

Organização

Apoio

Colaboração

Media Partners

Alojamento Oficial





# Eventos no Município de Loulé



## Quarteira

**Até 9** Exp. Fotografia de Helga Seródio "A Vida Equestre - Tradição e Arte". Galeria Arte Praça do Mar. 09h30 às 18h00  
**29 e 30** VII Triatlo Cidade de Quarteira Carlos Gravata e o IV Aquatlo Cidade de Quarteira. 16h30: sáb. 10h30 domingo.

## Almancil

**Até 27** Exp. "Sobre Papel". Jovens artistas e artistas conceptuados: obras sobre papel). C. Cultural S. Lourenço.

## Vale do Lobo

**29** Conc. Jazz. Big Band ao Sul. Aud. Vale do Lobo. 19h30.  
**15 Fev. até 16 Abr.** Exposição de Pintura de Igor Oleinikox. Galeria de Arte de Vale de Lobo.

## Vilamoura

**Até 1** 8º Congresso Português de Diabetes. Tivoli Marinotel Loulé

**A partir de 7** O grupo de teatro 100 Palavras promove um workshop de Formação Teatral, no Palácio dos Espanhóis em Loulé, que pretende dar a conhecer a arte teatral aos jovens do concelho.

**Até 8** Exposição de Pintura de Vicente de Brito. Galeria de Arte Convento Espírito Santo. 09h30 às 17h30

**Até 11** Exp. "Mundos Mudos" António Sobral. Alc. Castelo 2 Camp. Distrital + Torneio Níveis Tumbling.

**15 e 16** Camp. Juvenis, Juniores e Seniores Acrobática. Pavilhão Municipal.

**19** "Matéria de Poesia". Bibl. Municipal, 15:00h e 21:30h

**23** Festa da Mãe Soberana (Festa Pequena).

## Mercados / Feiras Concelho de Loulé

**2.º e 5.º Domingo** mês. Feira Velharias. Junto à Escola C+S.

**1.º e 4.º Domingo** do mês. Mercado. Junto à Escola C+S

**3.ª Quinta-feira** do mês. Mercado. Alte: Lg. J. Cavaco Vieira.

**1.ª Quinta-feira** do mês. Mercado. Ameixial: E.N. 2

**Último sáb. do mês.** Mercado. Azinhal: Junto à Esc. Primária.

**1.º Sábado** do mês. Mercado. Benafim: R. 25 de Abril.

**Última quinta-feira** do mês. Mercado. Boliqueime.

**2.º Sábado** do mês. Mercado. Cortelha.

**Todos os Sábados** do mês. Feira das Velharias. saída da cidade para Boliqueime/Albufeira. Loulé



**F. Sousa Neto** Unipessoal, Lda.  
**Paisagistas / Landscapers**  
 Construção e Manutenção de Espaços Verdes

*Jardins do Lago* **Garden Center**

Vale de Lobo • Tlm.: 919 604 994 • jardinsdolago@fsousaneto.pt



Plantas Ornamentais  
Artigos de Jardim  
Potes e Floresceras



Manutenção







Relvado Desportivo  
Césped Deportivos

Centro de serviços Val Verde, Apt. 3299, 8135-904 Almancil  
 Tel: 289 390 960 Fax: 289 390 969  
[www.fsousaneto.pt](http://www.fsousaneto.pt) • [fsousaneto@mail.telepac.pt](mailto:fsousaneto@mail.telepac.pt)

## Tabela das Marés

Março 2008

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura		Baixa-Mar/Altura	
1	S	9:33	2,5 m	22:44	2,7 m
2	D	11:26	2,6 m	23:53	2,8 m
3	S			12:37	2,8 m
4	T	00:52	3,1 m	13:25	3,1 m
5	Q	<b>Lua Nova</b>	01:38 - 3,4 m	14:05	3,3 m
6	Q		02:19 - 3,6 m	14:43	3,6 m
7	S		02:59 - 3,9 m	15:21	3,7 m
8	S		03:38 - 4,0 m	15:58	3,8 m
9	D		04:16 - 4,1 m	16:36	3,9 m
10	S		04:55 - 4,0 m	17:14	3,8 m
11	T		05:34 - 3,9 m	17:55	3,7 m
12	Q	<b>Q. Crescente</b>	06:16 - 3,7 m	18:36	3,5 m
13	Q		07:04 - 3,4 m	19:28	3,3 m
14	S		08:06 - 3,1 m	20:38	3,1 m
15	S		09:35 - 2,9 m	22:14	3,0 m
16	D		11:17 - 2,9 m	23:45	3,2 m
17	S			12:32	3,1 m
18	T		00:50 - 3,4 m	13:25	3,3 m
19	Q	<b>Lua Cheia</b>	01:41 - 3,6 m	14:08	3,5 m
20	Q		02:23 - 3,8 m	14:45	3,7 m
21	S		03:01 - 3,9 m	15:20	3,7 m
22	S		03:35 - 3,9 m	15:52	3,8 m
23	D		04:06 - 3,8 m	16:21	3,7 m
24	S		04:36 - 3,7 m	16:50	3,6 m
25	T		05:04 - 3,6 m	17:18	3,5 m
26	Q		05:32 - 3,4 m	17:47	3,4 m
27	Q	<b>Q. Minguante</b>	06:03 - 3,2 m	18:20	3,2 m
28	S		06:40 - 3,0 m	19:02	3,0 m
29	S		07:30 - 2,8 m	20:01	2,8 m
30	D		08:49 - 2,6 m	21:30	2,8 m
31	S		10:42 - 2,7 m	23:08	2,9 m
					04:10 - 1,6 m
					15:51 - 1,7 m
					17:26 - 1,6 m
					18:27 - 1,4 m
					19:12 - 1,1 m
					19:51 - 0,9 m
					20:28 - 0,7 m
					21:05 - 0,5 m
					21:42 - 0,4 m
					22:19 - 0,3 m
					22:57 - 0,4 m
					23:39 - 0,6 m
					12:00 - 0,8 m
					12:48 - 1,0 m
					13:50 - 1,3 m
					15:23 - 1,5 m
					17:07 - 1,5 m
					18:21 - 1,3 m
					19:12 - 1,1 m
					19:54 - 0,9 m
					20:30 - 0,7 m
					21:03 - 0,6 m
					21:35 - 0,6 m
					22:06 - 0,7 m
					22:36 - 0,8 m
					23:07 - 0,9 m
					23:39 - 1,1 m
					12:27 - 1,5 m
					13:21 - 1,7 m
					14:56 - 1,8 m
					16:40 - 1,7 m

# Três Jotas A Lda

## MÓVEIS E ESTOFOS

Mobiliário de Jardim  
Visite-nos!

www.moveistresjotas.com



Este anúncio vale 10% desc.



Vamos estar na Algarve Jardim  
com "A Melhor Opção"

Tel.: 289 366 327 • tresjotas@mail.telepac.pt

### Conheça mais da Marisqueira Sol e Mar

Nesta edição temos também o apoio da Marisqueira Sol e Mar em Quarteira, na Av. Sá Carneiro mesmo ao lado dos Correios e do Bowling.

Porque no espaço do anúncio se publicita em três línguas a famosa e opulenta Mariscada que é a especialidade da Marisqueira Sol e Mar, ficava por dizer o resto da ementa que este Restaurante apresenta para satisfação e prazer dos mais exigentes gastrónomos. Assim se é apreciador da melhor cozinha que se faz no Algarve experimente no Sol e Mar em Quarteira um destes pratos.

Robalo, Dourada, Linguado ou Pargo legítimo da costa, Pregado e Corvina fresca do Algarve, bife de Atum e de Espadarte fresco. Cherne ou Garoupa dos Açores á posta. Lulas frescas para grelhar. Experimente as espetadas de Cherne, Lulas ou de Tamboril com Gambas. Não esqueça da Caldeirada de Peixe (só por encomenda). Prove as Cataplanas de Marisco, Cherne com Gambas ou a de Bacalhau. Mas mesmo estando neste Restaurante tão perto do mar, e lhe apetecer carne, tem Bife do Lombo grelhado, Picanha fateada, e também Espetada de Carne Barrosã.

Não lhe falámos nas entradas que são mais de dez desde as Amêijoas do Algarve á Bulhão Pato, até ás Saladas de ovas ou de Polvo. Depois ainda tem outras delícias como a Massinha de Cherne, Xarém ou Açorda de Marisco, arroz de Marisco ou de Tamboril, e por fim a Mariscada à Sol e Mar que chega e sobra para satisfazer plenamente duas pessoas. Sem contar com a Mariscada e as entradas, a ementa do Sol e Mar tem mais de trinta deliciosos pratos. Se é um bom apreciador do melhor da cozinha algarvia?...Conheça o Restaurante Marisqueira Sol e Mar, mas não se esqueça de fazer uma lista para ir anotando o gosto e o prazer do que escolhe em cada dia.



# Marisqueira Sol e Mar

*Petiscos Tradicionais Algarvios*  
*Carapaus Alimados - Choquinhos Fritos*  
*Salada de Polvo e Ovas Cozidas*



#### ESPECIALIDADE:

Mariscada Sol e Mar  
Amêijoas à Bulhão Pato  
Berbigão á Bulhão Pato  
Gambas Fritas com Alhos  
Sapateira Recheada  
Camarão Tigre Grelhado  
Gambas Cozidas  
Ostras

#### SPECIALITIES

Mixed Seafood Sol e Mar  
Clams "Bulhão Pato" Style  
Spiny Cockles "Bulhão Pato" Style  
Fried Prawns w/ Garlic  
Stuffed Crab  
Grilled King - size Prawns  
Boiled Prawns  
Oysters

#### ESPECIALIDADES

Mariscada Sol e Mar  
Almeja al "Bulhão Pato"  
Berberecho al "Bulhão Pato"  
Gambas Fritas con Ajos  
Buey de Mar Relleno  
Camarón Tigre a la plancha  
Gambas Cocidas  
Ostras

[www.sol-e-mar.com](http://www.sol-e-mar.com)

Aberto todos os dias  
das 12h00 às 02h00

Av. Francisco Sá Carneiro • Torre Algarve - 8125 QUARTEIRA  
Telef. 289 316 388 • Fax 289 315 256

# O Correio que nos chega, internet.



Acredito que muita gente recebe e-mails especiais dos amigos ou de instituições. Alguns desses mails merecem, particular atenção e reflexão pela mensagem que transmitem. “A melhor opção” sempre que tiver espaço vai publicar alguns desses e-mails que nos são enviados, agradecendo desde já aos amigos que os enviam e agradecendo também aos autores desses mails (muitas vezes desconhecidos) que se deram ao trabalho de criar a mensagem e pôr na net, para que o maior número de pessoas tenha acesso a essas mensagens, a entendam e pensem no que podem fazer para mudar alguma coisa nas suas vidas e no pedaço de mundo em que vivem.

## Horóscopo da Flores



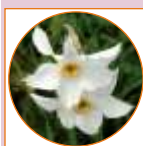
### CAMPAINHA-IMPERIAL (de 6/1 a 2/2)

As pessoas nascidas sob o signo de Campainha-Imperial são extremamente adaptáveis e amantes da luz e do calor. Buscam relacionamentos intensos e têm o dom de transformar os obstáculos em valiosas oportunidades de comprovar o próprio valor e alcançar a vitória. Às vezes, mostram-se distraídas e até meio relapsas, mas esse alheamento nada mais é do que a expressão de uma mente criativa e incansável, eternamente empenhada na busca de novos horizontes. Para transformarem seus sonhos em realidade, precisam aprender a ter mais persistência e a agir de forma mais objectiva.



### FLOR-DE-LÓTUS (de 3/2 a 1/3)

É o símbolo da pureza no Oriente. Na Atlântida, representava a essência pura que existe no íntimo de cada ser. As pessoas nascidas sob o signo de Flor-de-Lótus são sensíveis e intuitivas, embora tendam a adoptar um comportamento rígido e objectivo no dia-a-dia. São emocionalmente vulneráveis e magoam-se com facilidade, mas sabem esconder muito bem esses sentimentos. Gostam de ajudar os outros e podem se sacrificar pelo bem-estar dos entes queridos. Para serem felizes, querem estar em paz e em harmonia com todos que fazem parte de suas vidas.



### NARCISO (de 2/3 a 21/3)

As pessoas que nascem sob o signo de Narciso destacam-se por sua habilidade em se comunicar, pela simpatia e pelo jogo de cintura que lhes permite sair-se bem nas mais diversas situações. São pacientes e, quando necessário, agem com uma boa dose de ousadia, o que lhes garante sucesso em vários empreendimentos.



### VIOLETA (de 22/3 a 20/4)

As pessoas que nascem sob o signo de Violeta são discretas, adaptam-se a quaisquer circunstâncias e gostam de ajudar os outros, sem jamais esperar recompensas. Podem ter aparência vulnerável, mas possuem força de vontade férrea e grande firmeza de espírito. Não toleram mentiras, traições, demonstrações de egoísmo ou ambição excessiva.



### HIBISCO (de 21/4 a 10/5)

As pessoas que nascem sob o signo de Hibisco são originais, abertas a novas experiências, organizadas e extremamente comprometidas com o aprimoramento pessoal. Gostam de manter um convívio social amplo, são vaidosas e se preocupam em obter o reconhecimento dos outros.



### ESPOREIRA (de 11/5 a 31/5)

As pessoas que nascem sob este signo são fortes, determinadas e dignas, fazem questão de ter seu valor reconhecido e repudiam a falsidade e a hipocrisia. Realistas, sabem agir com serenidade e bom senso, mas nem por isso deixam de lado seus ideais e seus sentimentos mais elevados. São obstinadas, batalhadoras e dotadas de grande energia e força de vontade.



### FLOR DE MARACUJÁ (de 1/6 a 23/6)

As pessoas que nascem sob o signo de Flor-de-Maracujá podem ser bastante duais. Às vezes, aparentam uma determinada coisa, embora tenham uma essência absolutamente oposta. São falantes e decididas, mas às vezes se retraem e deixam de agir porque receiam errar. Podem encontrar a felicidade quando conseguem estabelecer um ponto de equilíbrio entre as energias opostas que agem em sua personalidade.



### ORQUÍDEA (de 24/6 a 11/7)

As pessoas que nascem sob o signo de Orquídea lutam para ser livres e para viverem com independência e autonomia. Mas, para alcançarem seus objectivos, precisam perder o medo da solidão e não devem se preocupar tanto com as opiniões dos outros. Apreciam o luxo, o conforto e a harmonia. Podem enriquecer com um golpe de sorte e tendem a ser muito favorecidas pelo destino.



### LÍRIO (de 12/7 a 5/8)

As pessoas que nascem sob o signo de Lírio são dotadas de carácter nobre. Comportam-se com rectidão, firmeza e coerência. Não gostam de julgar nem de serem julgadas, pois acreditam que cada um tem o direito de errar e que não cabe a ninguém avaliar o que é certo ou errado. São práticas, objectivas e sensatas, mas também apresentam um lado emotivo bastante forte.



### PAPOILA (de 6/8 a 28/8)

As pessoas nascidas sob o signo de Papoila gostam de viver em ritmo de aventura. São optimistas, alegres e fazem questão de disseminar energia positiva e alto astral por onde quer que passem. Estão sempre em busca de novidades e não se lamentam quando algo dá errado, pois acreditam na importância de aprender com as experiências. Buscam avidamente os novos conhecimentos e colocam paixão em tudo que fazem. Tendem a exercer verdadeiro fascínio sobre o sexo oposto, mas podem se comportar de um jeito bastante

instável nos relacionamentos amorosos.



**ROSA (de 29/8 a 23/9)**

As pessoas que nascem sob o signo de Rosa são ternas, afectuosas, verdadeiras e intensas. Buscam a plenitude em tudo o que fazem e jamais fogem dos desafios, pois sentem uma profunda alegria em vencer os obstáculos. Sabem extrair o melhor de cada experiência e jamais perdem tempo lamentando ou reclamando de alguma coisa. Apreciam elogios, mas não fazem nada para se sobressair. Generosas, gostam de fazer os outros felizes e ficam na expectativa de colher amor e gratidão.



**CRISÂNTEMO (de 24/9 a 18/10)**

As pessoas nascidas sob o signo de Crisântemo são justas e querem ver a harmonia e o equilíbrio disseminados pelo mundo. Apreciam a beleza, a organização, o equilíbrio estético e o requinte. São extremamente elegantes e se comportam com discrição e charme. Precisam apenas controlar a tendência de querer mudar os outros, pois nem sempre aquilo que consideram como sendo o melhor serve de exemplo para os demais.



**DEDALEIRA (de 19/10 a 7/11)**

As pessoas nascidas sob o signo de Dedaleira são enérgicas, cheias de vida e boa vontade. Sonham vencer na vida e não se cansam de lutar por seus objectivos, mas às vezes perdem oportunidades



**ÍRIS (de 8/11 a 12/12)**

As pessoas nascidas sob o signo de Íris tendem a ser esforçadas e podem se sair muito bem em cargos de liderança, pois sabem exercer o poder sem resvalar para o autoritarismo. Dotadas de uma intuição apurada e de uma inteligência aguda, são capazes de captar as verdades que se ocultam muito além das aparências. Persuasivas, quase sempre convencem os outros a fazerem exactamente aquilo que elas querem. Embora pareçam acessíveis e extrovertidas, sabem guardar muito bem os próprios sentimentos e desejos. Têm horror a conflitos e sempre optam pelo caminho do entendimento e da conciliação.



**MANDRÁGORA (de 13/12 a 5/1)**

As pessoas que nascem sob o signo de Mandrágora são espiritualmente elevadas e estão sempre em busca do sentido mais profundo da vida e da existência. Não gostam da rotina, do senso comum, da mediocridade. Têm uma natureza intensa e apaixonada, ainda que aparentem uma certa frieza e façam questão de impor algum distanciamento às pessoas em geral. É preciso conhecê-las bem para saber lhes dar o devido valor.

**Jafers**  
**SUPERMERCADOS**

*Faz mais pela sua cidade*

**Para estar mais perto de si em Quarteira abrimos uma nova Loja em frente à Praça  
Estamos também na Rua 25 de Abril, Qt.ª do Romão e Aldeia do Mar - Vilamoura.**

*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



# Dicas do Jafers sobre Vinhos



Nesta edição e com o apoio dos Supermercados Jafers em Quarteira, Vilamoura e Quinta do Lago vamos continuar a dar dicas sobre vinhos mas desta vez vamos falar dos vinhos que se produzem na região, alguns dos quais estão á venda nas garrafeiras das Lojas Jafers.

Tempos houve em que no litoral do Algarve se produzia vinho em quantidade e qualidade. O Algarve já tinha tradição vinícola mesmo antes da fixação muçulmana na região. O povo que então povoava esta terra, não só plantou as vinhas e produzia o vinho como também o exportava. Com a conquista do Algarve, os cristãos aproveitaram esse produto e á volta dele incrementaram e desenvolveram a organização económica da região.

Desde a segunda metade do século XIX, com o desenvolvimento da viticultura na região, os vinhos do Algarve começaram a ter destaque tanto a nível nacional como internacional, pela sua tipicidade e reconhecida qualidade.

Caro leitor se é natural do Algarve e ainda não conhece os vinhos que aqui se produzem? Se vive e trabalha na região, ou está por aqui para passar merecidas férias? Um dia destes comece a experimentar os vinhos que aqui se produzem. Quando for a um restaurante veja na lista de

vinhos o que há do Algarve e experimente, ou melhor ainda passe numa das Lojas Jafers e veja nas garrafeiras destas lojas os nossos vinhos, as zonas, as marcas os produtores e as castas usadas.

Conheça cada um dos vinhos tintos e brancos que se produzem no Algarve desde Lagos a Tavira, aprecie-lhes o gosto, os aromas e a cor, e elegendo o, ou os que mais lhe agradam, passe a ter sempre em sua casa uma ou mais garrafas de vinhos do Algarve para presentear e surpreender os amigos que convida para almoçar ou jantar em sua casa.

Sabia que há muita gente que vem de férias ao Algarve e para além da pele bronzeada levam também de recordação um saquinho de areia da praia, água do mar, conchas ou pedrinhas? Agora você pode muito bem sugerir ou aconselhar os seus amigos que fazem férias na nossa região a levarem também o Sol do Algarve feito vinho e engarrafado numa boa garrafa de branco de ouro ou tinto ruby. Faça isso para ajudar a divulgar e promover os vinhos da região e assim apoiar o esforço de antigos produtores e gente jovem que vêm apostando e trabalhando seriamente para o renascimento da tradição vitivinícola do Algarve.

## Perguntas idiotas... respostas óbvias!

E-mail enviado por:  
J. M. Sotelo

Quando te vêm deitado, de olhos fechados, na tua cama, com a luz apagada e perguntam:

- *Estás a dormir?*

- *Não, estou a treinar para quando morrer!*

Quando levas um aparelho para a manutenção e o técnico pergunta:

- *Tá com defeito?*

- *Não! é que ele estava cansado de ficar em casa e eu o trouxe para passear.*

Quando está chovendo e percebem que vais enfrentar a chuvada, perguntam:

- *Vais sair nessa chuva?*

- *Não, vou sair na próxima*

Quando acabas de acordar, e vem um idiota (sempre) e pergunta:

- *Acordou?*

- *Não. Sou sonâmbulo!*

Quando te ligam para casa e perguntam:

- *Onde estás?*

- *No Pólo Norte! Um furacão levou a minha casa pra lá!*

Acabas de tomar banho e alguém pergunta:

- *Tomaste banho?*

- *Não, mergulhei na sanita!*

Estás em frente do elevador da garagem do seu prédio e chega um cromo que pergunta:

- *Vai subir?*

- *Não, não, estou á espera que o meu apartamento desça para eu entrar.*

O homem chega à casa da namorada com um enorme ramo de flores. Até que ela diz:

- *Flores?*

- *Não! São cenouras.(ou milho, relva, ou PALHA MESMO) dava mesmo para o dia de S. Valentim...*

Estás no quarto de banho quando alguém bate na porta e pergunta:

- *Tem gente?*

- *Não! É a merda que fechou a porta!*

Chegas ao banco com um cheque e pede

Para levantar:

- *Em dinheiro??*

- *Não, dê-me tudo em clips!*

Chegas a uma estação de serviço e pára em frente de uma bomba só de gasolina e o

funcionario pergunta:

- *Gasolina?*

- *Não, encha com tinta de caneta!*



**“As vezes é melhor ficar quieto e deixar que os outros pensem que você é idiota, do que abrir a boca e não deixar dúvidas...”**



## “Modos de falar dos algarvios antes do Bué e outros modernismos”



### Comichoso

Termo que designa uma pessoa muito esquisita que se incomoda com tudo

### Contindir

O mesmo que proceder a uma provocação ou a um desafio

### Cortelha

Sítio de terra para as porcas criarem, o mesmo que curral

### Cuca

Termo usado quando se está à escuta, ou à espreita, ou com atenção a qualquer coisa “estar à cuca”

### Cuia

Tipo de penteado que as mulheres usavam, enrolado atrás ou apanhado de



um lado ou outro da cabeça

### Delido

Um tecido já muito gasto, puído

### Desabagacheirado

Diz-se de alguém que não se arranja, desmazelado

### Desafogo

Sítio fora da casa que serve como quintal, pode ser um pequeno terreno ou varanda

### Desalvorido

Pessoa alvoreada, exaltada, inquieta, irrequieta

### Desarredar

Tirar qualquer coisa do sítio, arredar, afastar



### Eventos de Albufeira

**Até 26** Exp. «Deitar a língua de fora é feio», Luís Carvalhal.

Galeria Fotográfica na FNAC, Algarve Shopping.

**1** Exp. de pintura de Edite Melo. Galeria Municipal de Albufeira.

**7 até 9** Campeonatos Zonais de Infantis. Piscina de Albufeira.

**8 e 9** 2.ª Volta ao Concelho de Albufeira - Troféu José Martins.

**13** Concerto “Antillectual(Hol)”. FNAC da Guia

**15** Ciclo de Concertos “Música de Pais para Filos” Gonzalo

Pescada (Acordeão). Auditório da Biblioteca Municipal de

Albufeira. 10h30 e 11h30

**15 e 16** Feira do Folar de Paderne. Praça Comendador António

Libanio Correia.

**20** "Matéria de Poesia". Biblioteca Municipal. 21:30h

**23** 5.ª Prova do Folar da Guia. O maior folar do Mundo é dado a provar aos milhares de curiosos que se deslocam a esta freguesia do concelho de Albufeira. Guia

### Eventos de Silves

**Até 8** Exposição de arte sacra intitulada “Tesouros da Sé de Silves” a qual reúne exemplares únicos ao serviço da Igreja.

Igreja da Misericórdia de Silves.

**Até 1 de Abril** Exposição “Cerâmicas dos Séculos XV XVI no Museu”. Copos, panelas e púcaros são apenas algumas das formas que são apresentadas e que retratam a parte prática da produção de cerâmica. Museu Municipal de Arqueologia de Silves.

**Solar das Oliveiras**  
RESTAURANTE GRILL

Vale 10% desc.

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

Regional  
**algarve fm**  
**Rádio**

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM  
Emissão on-line [www.algarvefm.pt](http://www.algarvefm.pt)

# 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.

## Sudoku

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

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición

PRIMAVERA

Sabias que a palavra Primavera vem do latim e significa primeira verdade? Não tem nada a ver com a prima que tem o nome de Vera e sim uma lenda que diz que quando foi dita a primeira verdade na Terra, os deuses, para marcar a data, premiaram os homens com o nascimento das flores que antes não existiam.

Além de ser o primeiro dia da Primavera, também no dia 21 de Março comemoram-se o Dia da Árvore e o Dia Mundial da Floresta. O Dia da Árvore começou a ser comemorado nos Estados Unidos, em 1872 e em Portugal, em 1913. Já o Dia Mundial da Floresta foi criado com o propósito de consciencializar os povos para a preservação do meio ambiente.

Além dos perfumes, as flores são o trunfo do olfacto. Os maiores produtores de flores no mundo são a Holanda, a Colômbia, na América do Sul e a Itália. A Holanda tem uma tradição muito grande, sendo considerada mundialmente como o país das tulipas. É na Holanda que acontece também o maior festival de flores do mundo, a Floriade.

CURIOSIDADES



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



Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior



*“Não adianta ser rico, usar roupas caras e de marca, se o melhor da vida a gente faz nú”*

# A melhor opção La mejor opción

www.amelhoropcao.com

inalves@mail.telepac.pt



Publicação Mensal de divulgação publicitária, bilingue português espanhol, e de distribuição gratuita.  
Tiragem 2000 exemplares. Distribuídas em estabelecimentos comerciais do Algarve e Ayamonte.  
Contém: agenda cultural por município patrocinado, Planta das cidades e mapa das estradas do Algarve. Cada cópia é vista no mínimo por 5 pessoas.

## Aproveite esta oportunidade e faça-se ver aqui!

A sua publicidade em "A Melhor Opção" pode ser vista por 10.000 pessoas. Está também na Internet em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) e o nome da sua firma é ouvido num spot de rádio diário. Mas têm mais!...

...Por um contrato mínimo (3 meses) o logotipo ou nome da sua empresa é assinalado no mapa das estradas do Algarve e na planta que faz parte da revista, e ainda tem como prenda da Páscoa oferta de 250 cartões de visita.

Tabela de Preços	Medidas	Pág/par	Pág/ímpar	Faça-se ver mais em 2008
1/8 página	96,5 x 63,4 mm	100 €	125 € + iva	
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 €	250 € + iva	
Rodapé	63,4 , 197 mm	200 €	250 € + iva	
1/2 página	129 x 197 mm	350 €	390 € + iva	
1 página	197 x 260,5 mm	700 €	750 € + iva	
Verso Capa	197 x 260,5 mm	800 €	850 € + iva	
Verso Contra Capa	197 x 260,5 mm	850 €	875 € + iva	
Contra Capa	197 x 260,5 mm	1000 €	1000 € + iva	

Condições de Pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio

**ina** *Inácio Alves*  
Editor • Marketing • Publicidade

## Brindes Publicitários e Promocionais

Contate-nos para tratar dos brindes que vai usar nas acções de promoção da sua firma em 2008

... brindes muito económicos Os preços incluem impressão 1 face 1 cor (Acrescentar IVA 21%)



A sua encomenda de brindes, de valor igual ou superior a 1250 € + IVA durante o trimestre oferece-lhe:

1/8 de pág (par) numa das edições da "A Melhor Opção" até Abril / 2008.

(Condições de venda: 50% com a encomenda 50% com a aprovação do layout para impressão)

(Prazo de entrega: 10 dias úteis após aprovação de layout)

[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) / [www.inalves.com](http://www.inalves.com)



# OLHÃO

JARDIM PESCADOR OLHANENSE

de 19 a 23  
MARÇO de 2008

# EXPOMAR

5ª FEIRA DO MAR E DAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

PESCA E AQUACULTURA  
PESCA DESPORTIVA  
EMBARCAÇÕES DE RECREIO  
EQUIPAMENTOS  
CAMPISMO E CARAVANISMO

ARTIGOS DE DESPORTO  
EXPOSIÇÕES E COLÓQUIOS  
GASTRONOMIA  
ANIMAÇÃO

**Horário**  
Quarta-Feira das 16h00 às 23h00  
Quinta-Feira das 15h00 às 24h00  
Sexta-Feira e Sábado das 11h00 às 24h00  
Domingo das 11h00 às 23h00

Vila de  
ameijoas

Mostra Gastronómica de Bivalves da Ria Formosa

