

*This issue contains: Useful Information.
Calendar of some cultural events.
Algarve map road + City maps.
Adverts that give discounts.
Photography, Hobbies.*

*Revista Grátis
Free Magazine*

2010
O início da

**Década
Crucial**



*para o Algarve
para Portugal
para a Europa
e para o Mundo*

**Colabore para o bom ambiente da sua região,
da sua cidade, do seu bairro ou da sua rua!...**

*Contém informação útil:
Agenda de eventos culturais.
Mapa de estradas do Algarve.
Campos de Golfe e Praias do Algarve
Plantas de cidades. Fotografia. Passatempos.*

... não suje a sua terra!...

... os seus netos vão agradecer-lhe!

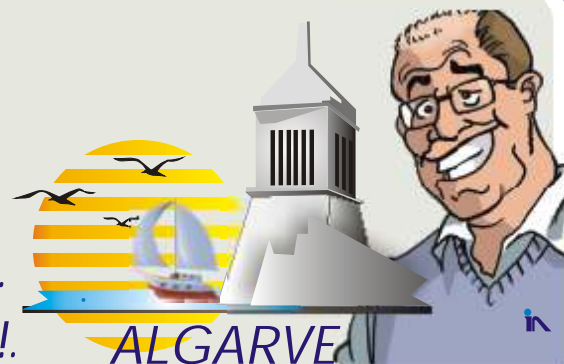
 **gráfica comercial**
ARNALDO MATOS PEREIRA, LDA.

Zona Industrial de Loulé - Apartado 247 - 8100-911 Loulé - Algarve - Portugal - Tel. +351 289 420 200 - Fax +351 289 420 201
geral@graficacomercial.com - www.graficacomercial.com

 **Inácio Alves**
Marketing • Publicidade • Serviços

A melhor opção
La mejor opción

Em **2010** não fique parado e em Silêncio
à espera de melhores dias para o seu negócio!...
... Faça publicidade ao centímetro ou ao segundo!



Conte connosco para se fazer ver e ouvir no Algarve



Comece já em Janeiro, a tratar da sua publicidade!

Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO
Tel. 289 72 10 50 Tlm. 968 63 94 68 / inalves@mail.telepac.pt • OLHÃO

A melhor opção
La mejor opción



Sumário

Dezembro
Nº 39
2010

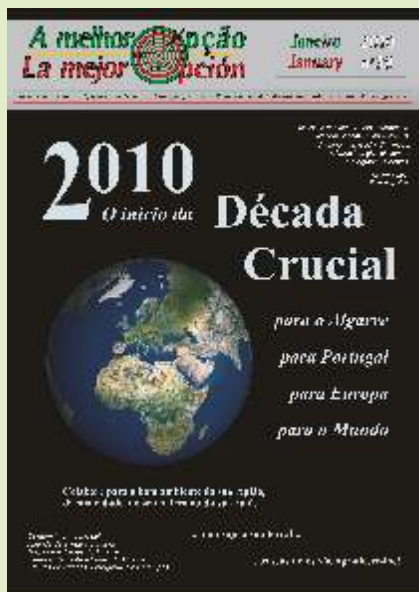


Foto: Arquivo

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 968639468 - 917292576
Email: inalves@mail.telepac.pt
www.amelhoropcao.com
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé
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 artículos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.

Editorial _____ 2, 3

The Mc Minns Coments &
Opinions _____ 4

Conselhos e Dicas da Isilda _____ 5



Eventos, Município Tavira _____ 5

Eventos, Município Olhão _____ 6, 7, 8

Mexa-se! Não fique parado! _____ 9

Algarve Noivos _____ 10

Efeito Eventos _____ 11

Fotografia _____ 12

Eventos, Município Faro _____ 13

Carta Aberta aos nossos
leitores, empresários e autarcas _____ 14

Visitámos a Quinta dos Vales
em Dezembro _____ 14

Eventos, Município Loulé _____ 15

4 dicas para dormir melhor _____ 15

Idéias para poupar o
Ambiente (e dinheiro...) _____ 16

Dicas do Jafers sobre Vinhos _____ 17

Jafers
SUPERMERCADOS

Horóscopo Mensal, Janeiro
2010 _____ 18

Tabela das Marés _____ 18

Modos de falar dos Algarvios _____ 19



Culinária Algarvia Papas
Ricas _____ 19

Eventos, Município Silves _____ 19

Passatempos _____ 20



Rádio
Stº António

103.3

R S A

Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

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

Em Lepe, para publicar em **A melhor opção** el Magazin mensual de Algarve, contacte Henrique em Hiperlamparas . Tel. 959 381 637 o mail: hiperlamparasmiguelgema@hotmail.com

HIPERLámparas Miguel Gema

www.inalves.com/hiperlamparas **Espana**
Av. de Andalucía 22 • Tel/Fax 959 381637 • Lepe • Polig. La Viña nº 3 • Tel. 959 393705 Cartaya

Veja esta edição também em
www.amelhoropcao.com
porque tem mais para ver!





Editorial

No início de mais um ano da nossa curta existência, começamos este editorial com uma chamada de atenção para a década que agora se inicia. Esta é uma a “Década Crucial” para todos os povos do planeta. Não adianta que os senhores do mundo se reunam em Kioto, Copenhagen ou na Cidade do México para decidirem sobre a redução dos gases com efeito de estufa a que cada continente ou país industrializado se deve obrigar, ou para decidir quanto devem pagar aos países subdesenvolvidos para os compensar de eventuais catástrofes que venham a sofrer por causas naturais. Não! Não adianta que eles cheguem a acordo sobre os níveis de poluição a que cada um dos países ricos se devem permitir ou aos milhões que os países mais pobres vão receber como compensação. Nesta década é crucial deixar de usar o verbo, para passar á acção sob pena de ser o próprio planeta a compensar os excessos e a destruição ambiental causados pela espécie humana. O planeta como organismo vivo que permite a vida de inúmeros outros seres, tem formas de se auto-protoger. Já é assim há biliões de anos, muito antes do aparecimento do homosapiens, e assim vai continuar ser por mais alguns milhares ou milhões de anos, enquanto a estrela continuar a aquecer a terra, mesmo que o ser humano já cá não esteja . Se os países industrializados não procurarem reconverter, ou desenvolver outras fontes de energia não poluentes, vamos assistir durante esta década ao aumento de catástrofes naturais que provocarão a deslocação de milhares ou milhões de pessoas dos seus habitats naturais para outras regiões do planeta que poderão não ser mais seguros, nem garantir o suporte sustentável da vida humana por muito tempo. As catástrofes naturais a que assistimos na última década o Katrina em New Orleans, o Tsunami na Indonésia e Tailândia, Cheias na China, na América do Sul e na Europa. O aumento da temperatura na superfície do planeta, e a consequente desertificação em algumas partes do globo, são prenúncios que não auguram nada de bom para o mundo e para a espécie humana na década que agora se inicia. Como podemos nós, simples cidadãos anónimos deste mesmo planeta, ajudar a corrigir e a evitar o aumento da poluição da terra? A resposta é simples! Consumindo menos! Seja mais cuidadoso e comedido na utilização dos recursos que ainda temos em quantidade. Consuma menos e poupe mais para que os seus filhos e netos possam usufruir no futuro de bens essenciais como a água e o ar, que permitem a vida humana neste belo planeta azul. O futuro do planeta depende de cada um de nós, de mim e de si, mais do que dos senhores do mundo. Faça a sua parte. Cuide do planeta cuidando da terra onde vive, os seus filhos e netos vão agradecer-lhe por lhes legar, uma terra em que possam habitar e ser felizes.

Esta é também a Década Crucial para a Europa se afirmar como uma união de Estados, capaz de liderar, com os Estados Unidos, a evolução intelectual e científica da humanidade, sem abdicar dos valores espirituais e humanistas em que assentam a história e a cultura europeia. Esta será a década para afirmação ou desmoronamento da União Europeia, obrigando os europeus a decidirem sobre as liberdades, direitos e garantias que dão aos emigrantes de outras culturas e ás minorias que condicionam e

limitam a liberdade e modo de vida dos europeus. Esta é a década em que os europeus vão sentir que a Europa da economia e da solidariedade não poderá existir sem os valores culturais, históricos e religiosos que deram origem ás nações que compõem a União Europeia.

Para Portugal, esta é a década de todos os desafios. Tendo abdicado e perdido o império no século passado, décadas de democracia e liberdades conduziram os portugueses ao descalabro económico e pobreza que os historiadores hoje, começam a comparar ao período que antecedeu o Estado Novo. E como já não há portugueses como os da época do Estado Novo, e políticos capazes de governar o país com honestidade e dedicação, nem militares capazes de restabelecer os valores morais e a honra desta pequena Nação quase milenar, vamos viver uma década de convulsões sociais, e provavelmente alguma anarquia, porque os portugueses já não acreditam nos políticos que os governam (excepto eles mesmos). Não acreditam nos deputados que os representam na Assembleia dos partidos. Não acreditam na Justiça e nos tribunais que têm e ainda menos confiam nos advogados.

Em geral, os portugueses vão perdendo a confiança no SNS, e ainda menos confiam nos médicos por os considerarem mercantilistas, por vezes quase mercenários das instituições privadas e do capital. Na força da palavra escrita ou dita os portuguesas já não ligam, nem dão importância á comunicação social, (excepto ao que se escreve nos jornais desportivos) porque também não acreditam na liberdade de imprensa, nem nos meios de comunicação mais importantes do país que, de um modo ou outro, estão condicionados ou sujeitos ao poder político, económico, ou a ambos para poderem sobreviver. A Portugal só restam agora o povo anónimo, os cidadãos que ainda se regem por um incompleto slogan do século passado “Pátria e Família”, ou melhor dizendo Família e Pátria, e os outros portugueses de antigamente que nunca deixaram de se reger pelo slogan “ Deus! Pátria! Família!” e ainda são hoje milhares desses portugueses que, para além das suas vidas profissional, dão muito do seu tempo e rendimentos para as instituições de solidariedade



Editorial

social da Igreja Católica ou de algumas entidades privadas, e que ajudam assim a minorar a miséria e o sofrimento de outros milhares de portugueses. Restam também os professores do ensino secundário essa classe profissional do ensino público e privado que apesar das vicissitudes porque têm passado, os condicionalismos das políticas, dos diferentes programas de ensino e reformas desde o 25 de Abril, continuam a ser a esperança de renovação e recuperação do nosso país pela formação académica que dão aos nossos jovens e sobretudo pela formação moral e ética que forem capazes de dar aos seus alunos. O futuro de Portugal estará nas mãos do nossos jovens, mas esse futuro dependerá sempre do que os professores na escola, e os pais em casa, forem capazes de lhes ensinar hoje. É por todas estas razões que a década é crucial também para Portugal, e nenhum português poderá alhear-se, ficar de fora, desertar ou fugir á sua responsabilidade de lutar para defender a continuidade do seu país e a sua identidade nacional.

E para terminar este editorial que marca o início de uma nova década, guardei para o fim o meu Algarve, a terra onde nasci e onde espero um dia deixar este mundo. Para o Algarve esta também será uma Década Crucial para a manutenção do status do Algarve como um destino seguro e de excelência para o turismo. Se Deus ou a natureza nos deu a benção do clima que temos, a beleza das praias e um céu azul que dá uma luminosidade especial ao Algarve, e atrai os clientes da nossa única indústria, o turismo, que é a fonte de subsistência dos algarvios, cabe ao governo, ás autarquias, ás forças policiais e á população em geral unir esforços e meios para garantir a segurança dos turistas nacionais e estrangeiros que nos visitam e dos que decidem residir ou investir na nossa região. Sem turismo não há trabalho, não há emprego e não há outros meios de garantir a subsistência da maior parte da população. A segurança não é uma questão para ir resolvendo durante a década é para resolver já em 2010 e continuar a melhorar e aperfeiçoar nos anos seguintes. A emigração é outra questão que é preciso resolver a muito curto prazo, com mais controlo nos vistos de trabalho, autorizações de residência ou de permanência na região. Outro problema que tem que ser resolvido em muito menos

tempo que uma década é a questão ambiental, não será possível promover e aumentar a oferta turística e a procura do destino Algarve, se não se começar já em 2010 a dar outra imagem da região, a começar por mais limpeza em todas as áreas desde a limpeza urbana, amontoados de lixo, carros velhos abandonados, casas e prédios em degradação. Limpeza de terrenos rurais e colocação de sebes ou vedações e recuperação ou demolição de casas rústicas em mau estado de conservação ou em ruína, particularmente as de beira de estradas e caminhos. Esta é uma década crucial para os algarvios evoluírem em todos os sentidos, em termos de mentalidade, inteligência, sensibilidade cultural e ambiental e sobretudo de amor á sua região, à sua família e à sua gente, e somos nós todos que temos que nos esforçar e trabalhar mais para isso. Se assim não for bem poderemos associar-nos aos países do norte de África, e começarmos a habituar-nos á desertificação territorial e humana da região e, eventualmente, começarmos a orar duas vezes por dia virados para Meca.

O que vai acontecer de crucial nesta década que agora se inicia, depende só de si! Depende da sua atitude! Depende das suas opções políticas, e outras! Mas depende sobretudo das suas escolhas dia a dia para decidir em cada momento o que será melhor, não para o seu presente, mas sim para o futuro dos seus filhos e dos seus netos.

Desejo-lhe um bom ano de 2010 com saúde, trabalho e o merecido sucesso.

O Editor

Colabore para o bom ambiente da sua região,
da sua cidade, do seu bairro ou da sua rua!...



... não suje a sua terra!...

... os seus netos vão agradecer-lhe!

The Mc Minns Coments & Opinions

2009 Final and future THOUGHTS.



A new year and a time for a short reflection the past year, the past decade and century(?) More importantly a time for considering the FUTURE.

We are where we are so now, we must move onwards into a new year, a new decade.

(If any under 10s are looking towards the next century just send them to University now.)

Looking back in the last century we met our good Portuguese friend Inacio, his family, friends and acquaintances. The Algarvian lifestyle and environment proved to be a major attraction and one particular feature we noted was that after the Saturday sardines a short rest was a regular requirement. This we were assured was not to sleep but for our friend to 'think' With the fairly normal Scots humour we address the bed as 'the thinking bed'

Looking back on the last decade we note that our good friend spends long, long hours at the office working, every week. A lot of this time we are assured by Inacio, is to think!

This has really got me into thinking too and in particular during long, discontinuous journeys too and from China in December. I would like to share another article I found interesting on the aircraft whilst in the think mode for your consideration, review and possibly may influence your future thoughts.

The origin I understand is the Qatar Foundation

THINKABOUTTHIS!

" Few things possess more power than a thought. Because a thought has the potential to become something significant, To solve something meaningful and to inspire us to achieve great things.

What makes a thought so powerful is that it can be created by anybody at anytime, from anywhere. That is why thinking should be encourage'd and urtured in all its forms. No matter how small or how impossibly Grande.

Because whenever thinking happens, big ideas follow, minds become enlightened, knowledge grows and people discover new ways to unlock their potential.

So start THINKING"
Thinking on again, if the article just highlighted the need for POSITIVE and CONSTRUCTIVE thoughts and for us to knock out self destruct and critical comments more progress can be made sooner.

Maybe an hour a week minimum in 'the thinking bed' is a good idea but I wonder How long it will be before the Governments make it taxable???

A happy thinking year to all



DECOCERÁMICA Odie!
Ayamonte

El Centro del Baño

Aproveite as promoções e descontos deste mês!

Pavimentos • Azulejos • Móveis de Banho • Sanitários
Banheiras • Sauna • Cabines de Hidromassagem

DURAVIT GRESPIANIA VIVES HUPPE TRES Reecer TODAGRES TODANATO

Ayamonte: Nuevo Polig. (Junto Autovía A-49) C/Ribera del Guadiana, 59
Tel(s): 0034 959 327 064 / 959 327 065 Fax. 959 327 063
e-mail: decoceramicaodiel@hotmail.com • decoceramicaodiel.com

Pipa, o que é a crise?

Oh L P?! A crise deve ser uma velha bruxa e feia que faz mal a algumas pessoas.



Conselhos e Dicas da Isilda

Este mês trago-lhe algumas dicas e sugestões de multimédia... Vamos lá?



Cada DVD tem várias opções de línguas e legendas, o que lhe permite ver o mesmo filme e aprender sozinho um idioma ou reforçar os seus conhecimentos de outros idiomas. Trata-se de uma ideia prática e ao mesmo tempo agradável de passar bons momentos a ver o seu filme preferido e aprender.

Os produtores e criadores de leitores de DVD dividiram o mundo em 06 zonas de vendas. Assim, pode acontecer que se comprar um leitor de DVD nos EUA, por exemplo, este não funcione em Portugal. Para garantir o seu funcionamento no local onde o vai utilizar, tenha a certeza, antes de o comprar que se trata de um aparelho multi-zonas e que o vendedor assumirá a responsabilidade, no caso de não o conseguir utilizar, e que lhe devolverá o dinheiro, ou lhe troque o equipamento.

Para desfrutar de todas as vantagens do seu leitor de DVD, ligue-o à aparelhagem de som para que possa utilizar amplificadores e altifalantes. Notará uma grande diferença.

Agora vamos abordar a correspondência electrónica...o mais importante são os contactos, ou seja, os endereços electrónicos das pessoas. Para criar e acrescentar um novo contacto à sua lista de endereços, escolha a opção "novo endereço" e preencha os campos. Quando tiver a lista de endereços feita, pode criar vários grupos diferentes para clientes, familiares, colegas ou amigos. Escolha a opção "novo grupo", dê-lhe um nome e seleccione aqueles que pretende incluir nele. Os grupos permitem-lhe enviar automaticamente um e-mail comum a todos os seus membros, sem ter que escolher os destinatários um a um.

Para escrever um e-mail não é necessário estar ligado à Internet. Escolha "nova mensagem", escreva o que desejar e guarde-o como "rascunho".

Faça a mesma operação, caso sejam várias mensagens electrónicas. Quando terminar de escrever todos os e-mails, ligue-se à Internet e envie-os.

Talvez queira enviar uma fotografia, um vídeo ou documento de texto juntamente com a sua mensagem...para isso, o melhor é comprimir o ficheiro que vai anexar, para tornar mais rápido o envio e a recepção. Caso não tenha um programa de compressão, pode entrar em www.winzip.com, trata-se de um programa gratuito utilizado mundialmente.

Quando desejar enviar o mesmo e-mail para várias pessoas e não quer que saibam a quem mais o enviou, escreva um dos endereços em "Para" e os restantes na opção "Bcc" do seu programa de correio. Se receber correio electrónico no qual lhe é pedido que o envie a outros destinatários, escolha a opção "Encaminhar" e não "Responder". Se responder, o remetente será você, mas se o encaminhar, o remetente será quem lho enviou. E se quem receber, quiser responder vai fazê-lo para quem o enviou em primeiro lugar e não para a sua caixa de correio.

Ao navegar pela Internet, muitos sítios pedem-lhe o seu e-mail para em seguida o "bombardear" com publicidade. Não dê o seu endereço pessoal ou profissional. Crie um outro para esse efeito.

Para que o seu computador não armazene na memória todas as páginas que visitou na Internet, elimine o "Histórico" do seu programa. Vá ao menu "Opções da Internet" e escolha "Apagar Histórico" no final de cada sessão.

E por este mês é tudo...desejo-vos um Excelente 2010 e marcamos encontro no próximo mês de Fevereiro. Até lá. Isilda Nunes



Eventos, Município de Tavira

Até 9 Exp. "Aurora da minha humanidade" do escultor belga Francis Tondeur. Palácio da Galeria. 10h00 / 17h30
Palestras: 11 "Paisagens Românticas". 10h05 - 14 "Como as nossas Vidas se tornam Histórias". 15h00 - 18 "Heróis Românticos". 10h05. Escola Secundária Dr. Jorge Correia.
 27 Bullying. ACTA. ES Dr. Jorge Correia. 10h05 e 14h10
 20 e 21 International Workshop on SEACASE. Hotel Porta Nova. 09h30
 31 Marcha-Corrída 2009/2010. Cidade Tavira
Até 15 Fev. Exp. itinerante «Moinhos de Maré do Ocidente Europeu». Casa André Pilarte. Baixa de Tavira. 3ª sáb - 10h00 às 12h30 e 14h00 às 17h30.

GUERREIRO'S RESTAURANTE

De: José Manuel S. Guerreiro



Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

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



Eventos, Município de Olhão



Até 6 Vasto programa de animação natalícia, presépio vivo, desfile de centenas de crianças, iluminação e concertos animam por estes dias o concelho. Cidade de Olhão

Até 15 Exposição

"Compostagem, Oportunidade de Cidadania" do Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental de Viana do Castelo Ecoteca de Olhão. 9:30h -12:30h e 14:30h-17:30h.



Até 23 Torneio de Karaté.

Piso da restauração. Clube de Karaté Olhão. 14h00/18h00

Até 31 Exposição «Frota de Paz nos Mares em Guerra».

Museu Municipal

3 X Encontro de Charolas.

Lg da Igreja. Pechão. 14h30

5, 6, 7 e 11 Bullying. ACTA.

Companhia de Teatro do Algarve. Escola Secundária de Olhão. **5** 10h15/15h00.

6: 10h15/15h00. **7:** 10h15/15h00. **11:** 10h15/15h00.

5 Filme "Histórias de



Cabaret" de: Abel Ferrara.

Comédia, Drama, CineClube de Olhão, 21h30

6 Palestra: "A Física do Som e da Música". Escola

Secundária Francisco

Fernandes Lopes. 10h00

11 a 28 Apresentação pública do projecto de promoção da

leitura "Entre a(voz) e as

palavras". **11:** Eb2,3 Alberto

Iria; **20:** Eb2,3 Carlos da Maia

21: Eb2,3 João da Rosa; **22:**

Escola Secundária Dr.

Francisco Fernandes Lopes;

25: Eb2,3 António João

Eusébio; **27:** Eb2,3 Dr. João

Lúcio; **28:** Eb2,3 Paula

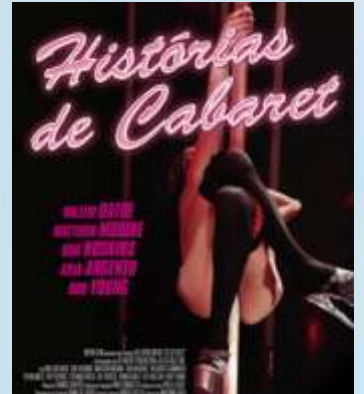
Nogueira

12 Filme S raphine de:

Martin Provost. CineClube

Olhão, 21h30

12 Palestra: "Como resolver conflitos com a Matemática".



Telefones úteis de Olhão

Câmara Municipal 289 700 100
Piquete/Autarquia 289 700 143
Serv. de  gua 289 700 147
Serv. Electricidade
800 236 236

Bombeiros/Olhão: 289 710 000

P.S.P 289 710 770

G.N.R. 289 703 089

Centro de Saúde 289 700 260

Brigada Fiscal 289 702 240 112

Capitania 289 703 160

Posto de Turismo 289 713 936

T xis 289 702 300 / 725 / 433

Junta Freg. Olhão 289 705 351

Reparti o Finanças 289 702 506

Tribunal Judicial 289 705 565

C. Registo Civil

289 702 226

C. Registo Predial

289 713 869

Cartório Notarial 289 702 400



Esmeralda M.S. Dias In cio

GABINETE DE CONTABILIDADE

Contabilidade • Documenta o • IVA • Fiscalidade • Salários



Rua Ant nio Henrique Cabrita, 12-A • 8700 OLHÃO

TEL.: 289 723 060 • Tlm. 933 314 843

Celebre Franguinho no Churrasco
Espetadas Variadas
Outros Pratos Regionais

Duas Salas C/capacidade P/ 500 Pessoas
Ar Condicionado • 2 Parques Estacionamento Privativos

Estrada Nacional 125 (Junto   Mobilar) 8700 OLHÃO • Tel.: 289 704 961

Ouça-nos no Algarve e no Mundo!

92.2
Atlântico fm
R.T.V.A

www.atlanticofm.com

Estrada Nacional 125, n  182 r/c Esq. • 8700-911 Olhão
Tel: 289706888 Fax: 289706444 • geralradio@atlanticofm.com

A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt



Eventos, Município de Olhão



Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes. 10h00
15 A Biblioteca vai às Freguesias - apresentação pública da Biblioteca Municipal na Junta de Freguesia Fuseta. 16h00
19 Filme “35 Shots de Rum” de: Claire Denis. Comédia, Drama, CineClube de Olhão 21h30

20 a 23 Festa de S. Sebastião de Quelfes.

Quelfes

21 “Aprenda a tirar partido da Energia Solar” Microgeração.

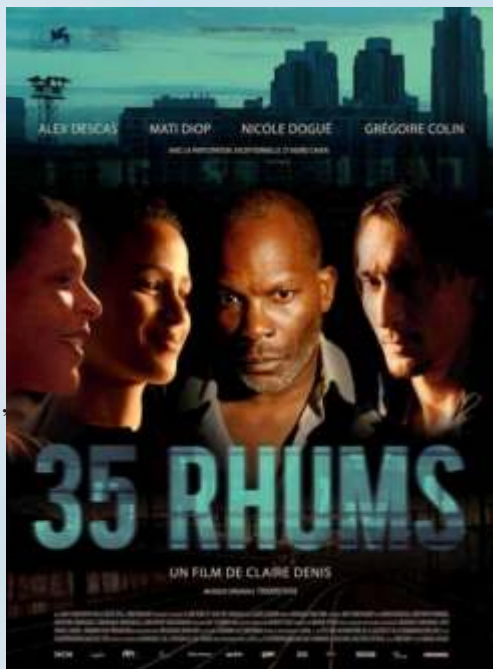
Escola. Secund. Francisco Fernandes Lopes.

23 2ª etapa

Torneio Karate Ria Shopping.

23 a 30 Cursos Agricultura Iodinâmica.

Ecoteca Chalet



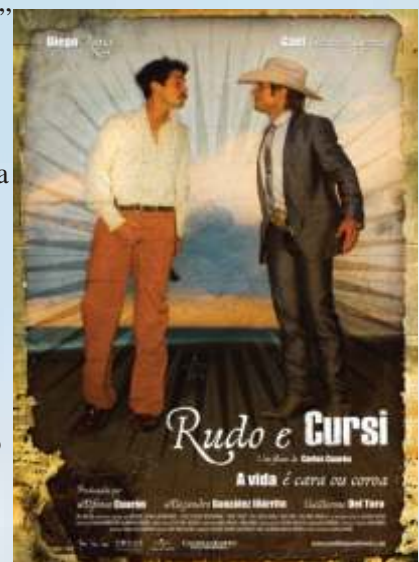
João Lúcio
24 Marcha-Passeio. Pechão (Zona Desportiva).

26 Bullying. ACTA. Companhia de Teatro do Algarve. EB23 Prof. Paula Nogueira. 13h45

26 Filme “Rudo y Cursi” De Carlos Cuarón. Cine Clube de Olhão, 21h30

30 Conferências sobre Olhão: Evolução Urbana de Olhão, por Sandra Romba. Sociedade Recreativa Olhanense. 15h00

Até 29 Maio «Juniões em Movimento». Bairro Fundo Fomento de Habitação e Bairro Rua da Armona. Sábados



Deixe-se encantar pela nossa riqueza!





Eventos, Município de Olhão



09h00 - 12h00

29 “Páginas Trico(n)tadas”.

Ciclo de Encontros com Escritores - Mário Zambujal. Biblioteca Municipal de Olhão. 21h30

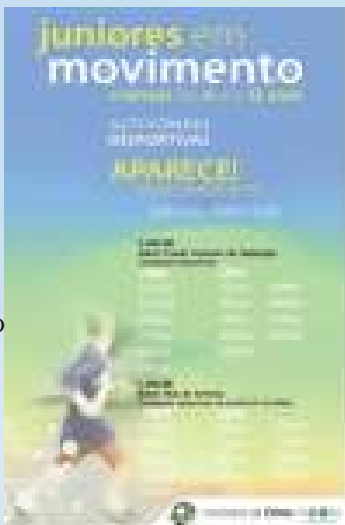
30 Canta o Galo Gordo de Inês Pupo e Gonçalo Pratas. Auditório Municipal de Olhão 16h00

Até 27 Jun Marchas Passeio. os Domingos de manhã. Município de Olhão.

Até 29 Jun Marchas Regulares. Concentração dos participantes na Escola Básica 2.3 João da Rosa. Terças e Quintas. 18:30 às 20:00

Até 30 Jun Vida com Ritmo Ginástica Sénior. Município de Olhão

1ª Quinta-Feira do Mês



Mercado da Fuseta - junto ao Parque de Campismo

4º e 5º Domingo do Mês

Mercado de Velharias de Olhão Mercado de Quelfes

1º Domingo do Mês

Mercado de Moncarapacho. junto à Rua das Olarias

3ªs e 5ªs feiras Hora do Conto. Pré-escolar: às 10h30; 1º, 2º e 3º ciclos:

5ªs feiras, às 14h30.

Biblioteca Municipal

Ria Shopping Programa de Animações em Janeiro:

15 Apresentação Oficial da Caderneta Olhanense. 20h00

15 Desfile Modelos. 21h00. **30** Desfile Canino. 15h00. E **4s-Feiras** Conta-me um conto - Book it. 14h30

Museu da Cidade - Peça do Mês: Pistola de Pederneira. A peça em destaque, durante O mês de Janeiro, pertence à coleção militar do Museu da Cidade de Olhão.



américo ribeiro Publicidade **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

Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e nas lentes
Rua Soledade, 9 • Tel.: 289 705 425 • OLHÃO

○ **mercado Imobiliário**
nunca mais será o mesmo
em **Olhão**

Century 21

RIA

Procuramos os melhores Profissionais

919 769 294 912 449 116

ria@century21.pt

Se não se mexer? E se ficar em silêncio sabe o que acontece?

Se não se mexer, e se ficar em silêncio, sabe o que acontece? É isso mesmo! Vão pensar que você tá morto. Tá a ver o outro que se não se mexer também não rende? Pois é, nos negócios como na vida ficar parado é o mesmo que definhir e morrer. Por isso, senhor empresário, se quer melhorar o desempenho do seu negócio neste novo ano será bom que comece logo no início a tratar do planeamento de estratégias comerciais e de comunicação para conseguir melhores resultados nas suas vendas durante o ano.

Se tem uma pequena empresa, uma loja um restaurante ou qualquer outro ramo de negócio e quer ter mais clientes para ver aumentar as suas vendas e rendimentos, trate de fazer uma análise ou estudo da sua posição no mercado. Trate de perceber quais são as suas dificuldades? O que é que o impede de ter mais clientela? Serão a pouca variedade de produtos? Será a qualidade? Será o preço? Será a localização do seu estabelecimento? Será a concorrência?

Encontradas as respostas às questões que dificultam o progresso do seu negócio, e solucionados na medida do possível os problemas que tiver, há que virar-se para outra área importante para o sucesso da sua firma. O marketing e a publicidade são outra ferramenta para conquistar o mercado e os clientes que deseja. Se não usa estas ferramentas para tentar atingir os objectivos que pretende para o seu negócio, pode estar certo que você vai demorar muito mais tempo a chegar onde gostaria de estar já hoje. Para ver o seu negócio progredir e ter sucesso você só precisa de estar atento ao mercado, à sua concorrência, ouvir as opiniões dos seus clientes, e promover e publicitar bem a sua firma. A publicidade do que a sua firma produz

bem, dos produtos de qualidade que comercializa ou dos bons serviços que a sua firma presta, é essencial para divulgar e promover o seu negócio no mercado, e atrair a atenção de mais potenciais clientes. Faça uso da publicidade para divulgar e promover aquilo que a sua firma faz melhor que a sua concorrência.

Esta pequena nota é só para lembrar aos empresários que podem ter o melhor produto do mundo mas se o não divulgarem e promover dificilmente encontrarão clientes para vender o que tem. Por isso, siga o nosso conselho e em 2010 invista mais em comunicação, para que mais gente saiba onde está o seu estabelecimento e o que faz melhor que a concorrência. Para fazer a sua publicidade use a internet, flyers, cartazes, rádio, imprensa, brindes, outdoors, televisão. Use meios de comunicação que melhor sirvam os objectivos que pretende atingir e estejam dentro das suas possibilidades financeiras. Comece já hoje a tratar de se fazer ver e ouvir mais e vai ver que 2010 poderá ser um excelente ano para o seu negócio.



Mobiliar *móveis*

2010 Durante o mês de Janeiro tem os descontos dos Reis Magos!



Aproveite! Pague em 3, 6, 9 ou 12 meses sem juros!



Entrega e Montagem Grátis!



Eventos Faro Algarve Noivos

Eventos para Faro em Janeiro há certamente muitos, mas nós damos destaque ao Algarve Noivos que decorre de 22 a 24 de Janeiro porque também vamos estar presentes neste certame que atrai milhares de visitantes. A Algarve Noivos é de facto uma feira que promove o amor e o casamento em todos os seus aspectos, desde o material impresso os convites, os vestidos de noiva, os sapatos, a lingerie, o bouquet e as flores, o cabelo, mãos, unhas, maquilhagem, alianças, o copo de água, o restaurante, a ementa, o Bolo, o carro dos noivos, o fotógrafo. Na Algarve Noivos há expositores de todos os sectores de actividade que enumerámos e no seu conjunto e complementaridade apresentam muitas e diferentes propostas para organizar o seu casamento. Na Algarve Noivos encontra tudo o que precisa para fazer o casamento, quase tudo, porque o que ainda não se pode escolher neste certame é o Sr padre e a Igreja.

"A Melhor Opção" vai estar na Algarve Noivos com o apoio das firmas que patrocinam a edição de Janeiro, por isso convidamos os nossos leitores a visitarem esta Feira e visitarem o nosso stand para nos conhecerem, conhecerem também as empresas que nos apoiam e, eventualmente, darem-nos opiniões ou sugestões para melhorarmos a nossa revista. Aos empresários que visitarem a Feira fazemos o mesmo convite para que visitem o nosso stand e falem connosco para ficarem a saber dos serviços de comunicação e publicidade que podemos prestar às suas empresas, desde publicidade na revista "a Melhor Opção", em rádios locais, brindes publicitários ou artes gráficas. Para os empresários que nos contactem na feira vamos oferecer uma promoção especial para publicitarem todo o ano em diferentes meios.



Events Faro Algarve Groom Algarve Noivos

Events for Faro in January there are certainly many, but we give prominence to the Algarve Noivos fair in Expofaro from 22 to 24 January because we will also be present at this event that attracts thousands of visitors. The Algarve Groom and Bride is in fact a fair to promote love and marriage in all its aspects, from the printed invitations, wedding dresses, shoes, lingerie, the bouquet and flowers, hair, hands, nails, makeup, wedding rings, wedding reception, the restaurant, the menu, the cake, the car, the photographer. In Algarve Groom and Bride are exhibitors from all sectors of activity listed above and as a whole and to complement have many different proposals for organizing your wedding. In Algarve Groom you will find everything you need to make the wedding, almost everything, because it still can not be choose in this fair the priest and the Church.

"Best Option" will be in the Algarve Groom fair with the support of the firms sponsoring the January issue, so we invite our readers to visit this fair and visit our stand to know us, know also the companies who support us and eventually give us opinions or suggestions to improve our magazine. Entrepreneurs who visit the fair we do the same invitation to visit our stand and talk with us to get to know the communications services and advertising that we provide to the their business, from advertising in the magazine "Best option" on local radio stations, giftware and graphic arts. For those entrepreneurs who contact us at the fair will offer a special promotion to advertise their business all year in different ways.



Novo ano arranca com três eventos na cidade de Faro!

22 a 24 de Janeiro

EXPOFARO

Janeiro volta a ser o mês escolhido para dar a conhecer à região algarvia as novidades nos sectores da moda nupcial, espaços e artigos para casamentos, produtos e serviços de cosmética e móveis e utilidades decorativas para o lar.

Estranho? Nem por isso! Estão de regresso a Faro mais três feiras de sucesso histórico:

6ª Algarve Noivos Feira de Preparativos e Artigos para o Casamento, 3ª Algarve Cosmética Feira de Beleza e Cosmética e a

4ª Algardecor Feira de Decoração, Móveis e Artigos para o Lar.

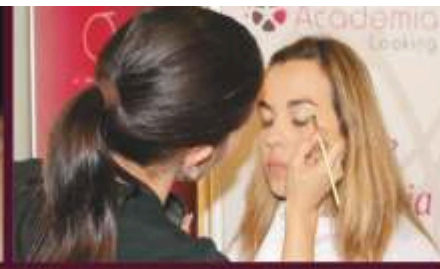
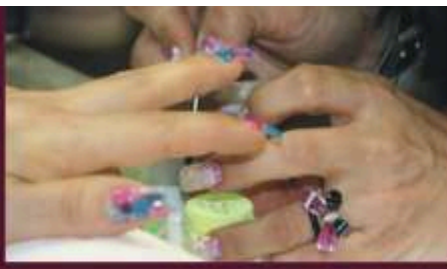
As três feiras, que se complementam na perfeição, terão lugar de 22 a 24 de Janeiro, no recinto da ExpoFaro, à entrada da capital algarvia e prevê-se, tal como em anos anteriores, uma forte afluência de público.

Os espectáculos, a música, os workshops e a animação constante para miúdos e graúdos voltam a marcar presença, conferindo aos eventos uma nova energia a cada edição.

No último ano, os eventos receberam a visita de mais de doze mil e trezentas pessoas, sendo que quer os visitantes, quer expositores, viram as suas expectativas largamente superadas.

Procurando melhorar a cada ano que passa, a Efeito Eventos, empresa organizadora das feiras, volta a dar as boas vindas a 2010 com Algarve Noivos, a Algarve Cosmética e a Algardecor, deixando desde já o convite à participação, a todos aqueles que, de alguma forma, pretendem contribuir para o sucesso das actividades económicas da região.

Junte-se a nós, em três dias de festa, na ExpoFaro, de 22 a 24 de Janeiro!



@ www.ibericafrio.com

Equipamentos para Hotelaria,
Supermercados, Talhos e outros...

Vendas, montagem e reparações de frio,
industrial, naval e comercial

Ar condicionad, Industrial e Doméstico.

Visite-nos!

ESCRITÓRIO/STAND de VENDAS: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO

Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121 geral@ibericafrio.com

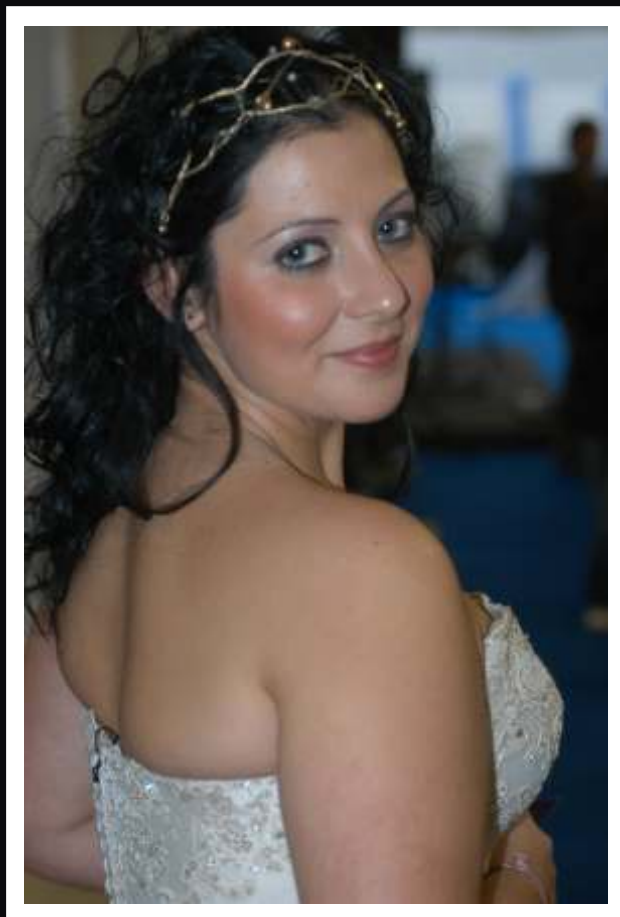
Oficinas: Área Empresarial de Marim - Lt. 8 • 8700 OLHÃO

A Ibéricafrio felicita os Supermercados Jafers pela abertura da sua nova loja em Santa Bárbara de Nexe

Jafers *Stª Bárbara de Nexe*

SUPERMERCADOS *Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Alte, Salir e Benafim.*





Fotos: Arquivo

Faz o teu Book



Marca já a tua sessão

Estúdios Corte Real Av da Republica

Olhão 289713804

Concurso Tema livre



Mande-nos as suas fotografias com autorização de publicação para aparecer aqui

Com o apoio dos Estúdios e Fotografia Côte Real • Av. da República • OLHÃO



Eventos, Município de Faro



Até 8 Exposição fotográfica sobre as "Tradições Natalícias e Presépios nas Aldeias do Algarve", de Jorge Murteira. Sede da CCDR.



3 Concerto da Orq. Juvenil de Guitarras do Algarve e da G.M.O. Giovani M. Ossolani (Itália). Teatro Lethes

6 Três filmes com música e canto & curtas portuguesas. "O cozinheiro, o ladrão, a mulher e o amante dela". Teatro das Figuras. 21:30

7 Palestra: "Metais na Bioquímica e na Medicina". Escola Básica 2, 3 ciclos de Santo António. 10h20

9 Inferno. Companhia Olga Roriz. Teatro das Figuras. 21:30

10 29º. Encontro de Charolas da Cidade de Faro. Teatro das Figuras. 14h30

14 Palestra: "Vamos fazer um Electrocardiograma". Escola Secundária Tomás Cabreira. 14h25

14 Edwarda. Ciclo "Nem tudo isto é fado". Teatro das Figuras. Peq. Auditório. 21:30

17 Concertos Promenade [músicas do mundo]. Teatro das



Figuras. 12h00

19 Bullying. ACTA - Companhia de Teatro o Algarve. ES Tomás Cabreira. 10h15/13h40

21 Palestra: "O Dialecto Algarvio". Escola Secundária Tomás Cabreira. 11:55

23 Espectáculo "Mulheres e rock and roll", T. Figuras



VIRGÍLIO REIS TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte
Nacional
e Internacional



Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864



ALGARVE NOIVOS

6ª Feira de Preparativos e Artigos
para o Casamento

22 a 24
JANEIRO '10

EXPOFARO | FARO

Sexta e Sábado, das 15h00 às 00h00; Domingo, das 15h00 às 21h00

Evento Eventos
Tel: 289 807 075
geral@eventoeventos.com
www.eventoeventos.com





Carta Aberta aos nossos leitores, empresários e autarcas

Caro(a) leitor(a)

Mais uma vez importa aqui dizer, quais as razões que nos impedem de publicar em "A Melhor Opção" a informação da agenda dos eventos culturais, desportivos ou outros que acontecem no seu município ou na sua freguesia em cada mês. E bem que nós gostaríamos de divulgar aqui as notícias que nos mandam sobre acontecimentos desportivos, exposições de pintura, livros etc. Como sabe, todos os meses, editamos e distribuimos gratuitamente em estabelecimentos comerciais e firmas do Algarve (Lepe e Ayamonte) 2000/2500 exemplares, e colocamos a edição do mês on line para ficar disponível para todos os interessados. Por ser de distribuição gratuita não nos é possível aumentar o número de páginas ou a tiragem sem que haja mais patrocínios da publicidade de empresas privadas e públicas ou autarquias..

Em cada edição contamos com o apoio de empresas, estabelecimentos, comerciais, algumas autarquias e empresas públicas. São esses apoios em forma de publicidade das empresas e entidades públicas, que nos permitem oferecer um espaço igual ao dos anúncios comerciais, para publicação de agendas de eventos culturais dos municípios onde as empresas patrocinadoras, estão sediadas ou têm estabelecimentos. Quando são as autarquias ou Juntas de Freguesia a contratarem espaços de publicidade na revista, isso permite-nos oferecer o dobro desse espaço para divulgação de mais agenda de eventos dessa autarquia ou notícias que mereçam maior destaque. São estas razões que nos permitem ou não, dar mais espaço para a publicação de notícias, ou agenda de eventos organizados ou patrocinados pelas autarquias.

Agora já sabe que se não publicamos mais agenda cultural ou notícias do seu município, não é por discriminação negativa, é tão simplesmente porque a sua autarquia não nos tem considerado para

publicitar o que vai acontecer no seu município. Temos enviado propostas de fornecimento de espaços publicitários para todas as autarquias da nossa região, e algumas empresas públicas e tivemos em 2009 o apoio da publicidade de três Câmaras Municipais do Algarve e duas empresas públicas. Outras autarquias não responderam e outras houve que nos responderam simpaticamente que não dispunham de plafon, budget, ou verba para o efeito, pelo que nos considerariam numa próxima oportunidade. Sabia que ¼ de página na nossa revista custa apenas 200 €? E que em três anos que levamos de edições mensais, a sua autarquia ainda não teve disponibilidade para investir esse valor mínimo para levar a mensagem de eventos que organizam ou apoiam no seu município e custam, por vezes, muitos milhares de euros? Sabia que a sua autarquia publicitando na nossa revista, também é assinalada no Mapa das Estradas do Algarve bem como nas plantas que se publicam com a revista? Sabia que a publicidade publicada na revista também está on line no início de cada mês? Sabia que alguns eventos da agenda são divulgados num programa de rádio na Algarvefm ou Atlântico fm de segunda a sexta feira? Sabia que a revista que a sua autarquia ainda não patrocinou, promove empresas e divulga a cultura da região, é editada e impressa no Algarve e desse modo contribui também para a manutenção de alguns postos de trabalho? Agora já sabe porque não publicamos mais informação do seu município. Provavelmente você não sabia tudo isto, nem tão pouco o presidente ou o vereador da cultura da sua autarquia sabia que a nossa revista vai tentando fazer mais e melhor pela nossa região. Como agora você já sabe quem somos, o que fazemos e publicamos, bem que pode levar esta informação a autarcas e empresários do seu município para que em 2010 publicitem em "A Melhor Opção" e assim colaborem também para que possamos publicar e divulgar mais as coisas e eventos do seu município.



Visitámos a Quinta dos Vales em Dezembro

A Quinta dos Vales esteve de "Portas Abertas" em 12 de Dezembro para quem quisesse visitar gratuitamente esta original propriedade onde se produz vinho com arte e se faz arte em forma de escultura e pintura num espaço, em que se faz também turismo ecológico. Chegámos à Quinta já quase ao sol posto o que nos limitou o tempo da visita porque em Dezembro faz-se noite mais cedo, mesmo assim ainda tivemos tempo para ver de relance a estatuária exposta e fotografar de corrida artistas e obras, já que o nosso acompanhante mais novo queria ver tudo em passo de corrida. De facto visitar a Quinta doa Vales com uma neta de 8 anos, e um neto de 3 que anda sempre acelerado para ver e mexer em tudo não é tarefa fácil, e não fosse a ajuda da avó mais jovem que o avô, este cedo teria desistido da visita.

A visita à Quinta do Vales foi de facto uma extraordinária surpresa porque a numa mesma propriedade coexistem a vinha e adega para produção de um vinho de qualidade, um ou vários ateliers para produção de arte, escultura e pintura, e por fim um largo espaço relvado que um caminho de calçada portuguesa serpenteia entre terra cultivada e relva e nos permite ir vendo diferentes outros espaços com diferentes esculturas desde os ursos de todas as cores às estátuas de grande porte representando animais estilizados e roliços corpos de mulheres, a par de outras estátuas mais clássicas chega-se à outra parte da propriedade e se entra num ambiente rural onde o cercado com as ovelhas, a cerca com os cavalos, a outra com os gansos, mais outra com o casal de javalis e os bacorinhos correm e se escondem, nos encantam e recordam

saudosas memórias de outros tempos. Esta é a parte da Quinta dos Vales que nos mostra onde começa a outra vertente da propriedade que tem a ver com o turismo ecológico. Claro que para as crianças a atracção e divertimento com as cores coloridas dos ursos pintados e as bonecas roliças, depressa é superado pela alegria de ver de perto os animais e tocar nos cavalos.

No fim da visita, cansado de correr atrás do neto, e ele a fazer birra que não queria ir embora, fez-se noite e nem me deu tempo de ir à adega provar o vinho ou ir para a fila para adquirir algumas garrafas Marquês dos Vales tinto, porque o branco 2008 já se esgotou, acabei por me vir embora com pena por não ter chegado mais cedo para usufruir do prazer de estar mais tempo nesta propriedade que com a estratégia de 3 em 1 e sua filosofia empresarial, muito valoriza e prestigia o Algarve com a excelência dos vinhos que produz, a arte da escultura e pintura que aí se cria e a oferta de alojamentos turísticos num espaço ecológico e protegido.

Para os nossos leitores que para além de sossego, gostam de espaços verdes, arte, animais, terras cultivadas, vinho, para os que gostam de fotografia têm em toda a Quinta dos Vales inúmeros motivos para fotografar com prazer.

Acrescento que a Quinta dos Vales tem horários estabelecidos para visitas, mas dia 13 de Março estará de novo de Portas Abertas todo o dia e as visitas são gratuitas. Aproveite o convite porque vai gostar de conhecer esta original Quinta, provar o vinho que aí se faz e ver a arte exposta por toda a propriedade.

Eventos, Município de Loulé

Até 17 Exp. de Trabalhos da Existir. Galeria de Arte da Praça do Mar-Quarteira

Até 22 Exp. de Pintura "Entre dois Mundos". Cascatas Golf Resort & Spa. Vilamoura

Até 27 "Workshop de Teatro". Casa da Cultura. 20h00

Até 30 Exp.esculturas «Terra Rugosa» Cecília de Sousa. Gal. de Arte Conv. Esp. Santo.

8 Bullying. ACTA. Escola Secundária Loulé. 10h20/14h45

Até 2 Fev Exposição de pintura do artista Nuno Lorena. Galeria de Arte Vale do Lobo

8 Encontro de Janeiras. Grupos: Amigos de Loulé, Juvenil Bordeirense, Brisas da Nossa Terra, Charolas Flor de Lis, Flor Oriental e Casa do Povo da

Conceição de Faro. Mercado Municipal de Loulé. 21h30

11 Palestra: "Cozinhas e Fornos Solares".Almancil - Escola Básica 2, 3 Ciclos Dr. António de Sousa Agostinho. 09h00

14 Palestra: "Aplicabilidade Da Psicologia Social". Esc. Secundária de Loulé.

15 Palestra: "Satélites de Observação da Terra".Escola Secundária de Loulé. 10h20

15 Iniciativa "Alte: Rodagem no Tempo". Pólo Museológico Cândido Guerreiro e Condes de Alte. 21h00

16 "Música no Castelo". Pátio Alcaidaria. 16h30

19 Palestra: "Metais na Bioquímica e na Medicina". Escola Secundária de Loulé. 19h20

Até 2 Fev Exp. Trabalhos de Nuno Lorena..Galeria de Arte Vale do Lobo

Até 19 Fev Ciclo de Conferências, «Sexualidade e Ciclo de Vida». Biblioteca Municipal. 6ª feiras-21h30

Até Março Exp. colectiva de pintura e escultura de vinte e quatro artistas. C. Cultural S. Lourenço Biblioteca Mun.



Falta de sono é como uma droga:

4 dicas para dormir melhor

Apenas uma noite a dormir mal pode aumentar o nível de dopamina no nosso cérebro. É sabido que drogas que aumentam a dopamina no nosso cérebro, como anfetaminas por exemplo, ajudam a manter-nos despertos e activos. O aumento da dopamina não compensa a perda de capacidades cognitivas que as horas de sono em falta provocam.

4 Dicas para dormir melhor

1. Dormir com as luzes completamente apagadas Investigação científica demonstrou que a libertação de melatonina é sensível à luz. Mesmo a luz produzida por uma única vela tem um efeito de redução da produção de melatonina durante a noite.

2. Evitar estimulantes A energia do café e dos açúcares presentes em alimentos pré-processados é completamente artificial e mais surpreendente será para alguns saber que o nosso cafezinho pode ter efeitos negativos na qualidade do nosso sono até 12h após o termos bebido. Se precisa mesmo de tomar café para aguentar o dia, tentem não o fazer após o almoço. O Tabaco é outro estimulante tal como o café. Para além disso vai provocando dificuldades respiratórias o que não ajuda nada à nossa noite de sono. O álcool, embora não seja um estimulante também reduz a qualidade do sono. É um diurético, o que ajuda à desidratação durante a noite.

3. Contruir um ambiente óptimo para dormir Para além de dormir na completa escuridão há outras coisas que podemos fazer para dormir melhor: Silêncio absoluto. Isso significa não adormecer com a televisão apagada. Boa ventilação e temperatura amena. Ambientes abafados e quentes não são nada bons para dormir. Reservar a cama apenas para dormir e ... sexo.

4. Apanhar Sol e fazer exercício A luz do sol ajuda a regular os nossos ciclos naturais. Precisamos dela para ajudar o nosso corpo a "acordar". Para além disso, 10 ou 15 minutos de sol ajudam a obter a nossa dose diária de Vitamina D, um poderoso agente anti-cancro e é o que possibilita a absorção do cálcio. Melhor saúde = melhor sono. O exercício físico também irá ajudar a dormir melhor (para além das restantes vantagens óbvias). De manhãzinha ou durante o dia é a melhor altura. Se for muito próximo da hora de dormir, vai agir como um estimulante.



LouléDoce, Lda

FÁBRICA DE PASTELARIA, LDA.

Distribuição de Bolos do dia em Loulé, Quarteira, Vilamoura e Albufeira

Produzimos Especialidades de Longa Duração

R. Assis Esperança * 8100 - 543 LOULÉ • Tel.: 289 420 380 Fax: 289 420 389
E-mail: louledoce@mail.telepac.pt



DECORAÇÃO MODERNA

Soluções inteligentes para espaços diferentes



www.decoracaomoderna.pt

900m² de Exposição.

A sua casa é o nosso universo. Visite-nos, temos a solução certa para si!

Estrada de Loulé, 5. João da Venda
Tel. 289 816 929 Fax. 289 816 928

COZINHAS MOBILIÁRIO DECORAÇÃO ELECTRODOMÉSTICOS MOBILIÁRIO DE JARDIM

Ideias para poupar o Ambiente (e dinheiro...)



EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

- Instale uma ficha com corte de corrente para anular os consumos "standby" e "offpower" em televisões, aparelhagens, vídeo ou DVD. Estes aparelhos representam entre 10 e 40% do seu consumo total.
- Se sair de uma divisão, mesmo que por pouco tempo, apague sempre a luz – esta é a quinze por cento do consumo total de uma casa deve-se à iluminação.
- O frigorífico é o electrodoméstico que mais energia consome (22 por cento), pelo que na compra de um novo deve de escolher os de classe A ou A+: consome menos, poupa mais.
- Substitua as antigas lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes compactas nas divisões da casa mais utiliza: gastam apenas 1/5 das outras e duram 8 a 10 vezes mais.
- Depois de carregar o seu telemóvel, máquina fotográfica ou PDA não deixe o carregador na tomada, pois mesmo sem estar a ser utilizado pode apresentar consumos energéticos que se irão reflectir na factura de electricidade.



CONSUMO DE ÁGUA

- Entre lavar a loiça à mão ou na máquina, prefira a 2ª opção, desde que com carga completa: vai gastar entre 25 e 40 litros, cerca de 5 vezes menos do que na lavagem à mão.
- Lavar os dentes ou fazer a barba com água a correr implica gastar entre 10 e 30 litros desnecessários que podem ser evitados com o simples gesto de fechar a torneira.
- Evite banhos de imersão, que podem gastar 180 litros de água; no duche procure ser rápido e fechar a torneira enquanto se ensaboa.
- Em casa, no trabalho ou num espaço público não deixe as torneiras a pingar: à velocidade de 1 gota por segundo, pode representar um consumo até 1 000 litros/mês.
- Lavar o carro com a mangueira implica gastar até 500 litros de água, quando esta tarefa pode ser facilmente feita com um balde e uma esponja, que reduzem o consumo para 50 litros.



TRATAR DOS RESÍDUOS

- Guarde os óleos alimentares usados numa garrafa de plástico e quando esta estiver cheia informe-se sobre os pontos de recolha ou, em último caso, coloque-a bem fechada no lixo Normal; nunca os despeje.
- As pilhas e as baterias gastas devem ser sempre colocadas no pilhão e nunca no lixo normal e muito menos na Natureza; só 1 pilha pode contaminar 3 000 litros de água.
- Os veículos em fim de vida são considerados resíduos perigosos para o ambiente, por isso se quiser desfazer-se do seu, entregue-o num centro de desmantelamento licenciado da VALORCAR.
- Aproveite os versos das folhas de papel em casa, no escritório ou na escola e só depois coloque para reciclar – por cada tonelada de papel reciclado evita-se o abate de 15 a 20 árvores.
- Produzir um quilo de plástico implica dois quilos de petróleo, por isso este é um material que devemos evitar comprar, reutilizar o mais possível e, por fim, colocar no ecoponto amarelo.



IR ÀS COMPRAS

- Quando for ao supermercado, leve sacos de casa de preferência laváveis e duráveis (pau, por exemplo). Evite os de plástico que, podem levar mais de 200 anos a Biodegradarem-se.
- A fruta vinda da Nova Zelândia implica 5 vezes mais



Emissões de gases de efeito de estufa de que a produzida em Portugal; por isso na próxima ida ao super mercado prefira produtos nacionais.

- Evite produtos embalados em excesso; representam uma maior quantidade de resíduos, por vezes de difícil reciclagem, e a embalagem pode chegar a pesar 20% do preço final.
- Na compra de vinho, escolha a garrafa com rolha de cortiça; o fabrico emite quatro vezes menos dióxido de carbono para a atmosfera do que a produção de cápsulas de alumínio.
- Prefira produtos biológicos, livres de pesticidas e adubos químicos; frutas, legumes, lacticínios, vinhos, enchidos – basta procurar o selo "Agricultura Biológica" ou "Protecção Integrada".

MOBILIDADE

- Se nos trajectos diários viaja de automóvel sozinho, Pondere a alternativa dos transportes públicos, que emitem 50% de dióxido de carbono por quiló Metro/passageiro ou pense em partilhar o carro.
- Escolha um veículo a gásóleo; consome menos do que um a gasolina; apesar de mais eficiente e rentável, o gásóleo é mais poluente por isso equipe o veículo com um filtro de partículas.
- Pondere adquirir um veículo híbrido, alimentado a gasolina e a bateria eléctrica que recarrega com a energia cinética em travagens ou descidas; poderá poupar 20 a 30% no combustível.
- Poupe combustível com uma condução ecológica; evite mudanças bruscas de velocidade, não transporte peso desnecessário, circular com a pressão correcta nos pneus, use o ar condicionado só quando não pode evitar.
- Utilize a bicicleta nas pequenas deslocações e, se possível, nos trajectos diários casa/trabalho; se adquirir uma bicicleta desmontável pode transportá-la no comboio, metro ou autocarro.



TIPOS DE POUPANÇA

De acordo com o nível de empenho, os resultados na carteira podem ser muito diferentes. Veja três exemplos de mudanças de atitude e os seus efeitos no orçamento da família. E escolha o seu perfil



'O PREGUIÇOSO' Passa a pôr as máquinas a lavar loiça e roupa à noite, desliga o forno dez minutos antes, escolhe um LCD em vez de um plasma, desliga os televisores na ficha e o computador quando não está a ser utilizado, mantém o carro livre de pesos inúteis, faz mais de uma refeição por semana com sobras de comida do dia anterior e passa a usar sempre o mesmo saco para as compras de supermercado. Poupa até €816,55 por ano (€68,05 por mês).

'O CONSCIENTE' Faz o mesmo que o preguiçoso e mais algumas coisas: tem um frigorífico novo de categoria A+, gasta menos 30% de água em casa, tem a habitação cheia de lâmpadas de baixo consumo, opta por um portátil em vez de um desktop, usa pilhas recarregáveis, aquece a residência através de um sistema de gás natural (em vez de acumuladores eléctricos) e partilha o carro com dois vizinhos no percurso para o emprego. Poupa até €2 193,22 por ano (€182,8 por mês).

'O FANÁTICO' Faz o mesmo que o preguiçoso e o consciente (excepto andar de carro), e mais uns quantos investimentos: utiliza um painel solar para aquecer a água, é microprodutor de energia eléctrica através de um sistema fotovoltaico ou eólico, e vai de moto ou de transportes públicos para o trabalho. No limite, troca a casa por uma com certificação energética A+. Poupa até €6 072,22 por ano* (€506 por mês).



As Dicas do Jafers sobre vinhos vão passar a ser um pouco mais alargadas, não só aos vinhos, que os Supermercados Jafers têm nas suas garrafeiras em quantidade e excelente qualidade mas também a outros produtos que o Jafers comercializa nas suas lojas e vamos aproveitar também este espaço para dar notícias das Lojas do Grupo.

Na nossa primeira edição de 2010, é com prazer que anunciamos que os Supermercados Jafers abrem uma nova loja este mês. Agora, para além das lojas no concelho de Loulé, em Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Alte, Benafim e Salir, o Jafers abre uma nova loja em Santa Barbara de Nexe, a primeira no concelho de Faro. Esta nova loja está dimensionada e vocacionada para servir uma população diferenciada que vai desde a população rural, as pessoas que habitam na aldeia mas trabalham no concelho de Faro ou Loulé, e os estrangeiros residentes na freguesia ou perto que assim passam a dispor de uma loja de proximidade que praticamente tem todos os produtos que possam necessitar para o seu dia a dia.

Caro(a) leitor(a) se vive na bonita aldeia de Santa Barbara de Nexe ou próximo, já sabe que agora pode dispor de uma Loja Jafers mais perto de si. Aproveite o que as Lojas Jafers lhe oferecem, produtos de qualidade que você aprecia, variedade, bons preços e muita simpatia no atendimento.



The Tips on Jafers wines are going to be a bit wider, not only about the wines that the supermarkets Jafers have in quantity and

excellent quality but also other products that Jafers sells in its shops, and we will take this space also to report news of the Jafers Group.

In our first edition of 2010, is a pleasure to announce that the supermarkets Jafers open a new shop this month. Now, besides shops in the municipality of Loulé, Quarteira, Vilamoura, Almancil, Alte, Salir and Benafim, the Jafers Supermarkets opens a new store in Santa Barbara, the first in the council of Faro. This new shop is sized and oriented to serve a population that is differentiated and goes from the rural population, people living in the village but work in Faro and Loulé, and foreigners residing here or near Santa Barbara, so now have a shop that has virtually all the products they may need for day to day.

Dear reader if you live in the beautiful village of Santa Barbara de Nexe or next, you know now that you can have a Jafers Supermarket near you. Enjoy what your Jafers Shop have to offer you, quality products that you know to enjoy, variety, good prices and a lot of sympathy in attendance.



SUPERMERCADOS

Faz mais por Quarteira e pelo município de Loulé.

Para estar mais perto de si abriu também em Alte, Benafim e Salir...

...E abre este mês em Stª Bárbara de Nexe !



Quarteira



Vilamoura



faz mais por si em / does more for you in: Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Alte, Benafim Salir e/and Stª Bárbara de Nexe. É sempre um prazer fazer compras no Jafers

**CARNEIRO** Carta do Mês: Os Enamorados: Escolha.

Amor: Poderá surgir um mal entendido no seio familiar, mas com calma e um diálogo honesto tudo se resolverá. Saúde: Este será um período de paz interior, aproveite para descansar o corpo e a mente. Dinheiro: Momento pouco favorável para fazer investimentos, pense 2 vezes antes de assinar qualquer documento importante. Nº da Sorte: 6

**TOURO** Carta do Mês: O 8 de Ouros: Esforço Pessoal.

Amor: O seu coração está um pouco dividido, pense bem qual o caminho que deve seguir, procure não ferir os sentimentos dos outros. Saúde: Faça uma limpeza geral aos seus dentes para poder ter um sorriso radiante. Dinheiro: A vitalidade e esforço que tem demonstrado no trabalho serão muito favoráveis para si. Nº da Sorte: 72

**GÉMEOS** Carta do Mês: O Rei de Espadas: Poder, Autoridade.

Amor: O amor e o carinho reinarão na sua relação afectiva, aproveite para avançar para um compromisso mais sério. Saúde: Tente controlar as suas emoções para que o seu sistema nervoso não se ressinta de forma negativa. Dinheiro: Não haverá nenhuma alteração significativa na sua vida profissional, e as finanças estão estabilizadas. Nº da Sorte: 64

**CARANGUEJO** Carta do Mês: O 6 de Paus: Ganho. Amor:

Prepare um jantar especial romântico para a sua cara-metade. Saúde: Procure relaxar mais para não andar muito tenso. Dinheiro: Poderá ser surpreendido negativamente ao verificar o seu saldo bancário, por isso previna-se contra surpresas menos agradáveis, aprenda a poupar! Nº da Sorte: 28

**LEÃO** Carta do Mês: O Valete de Paus: Amigo, Notícias

Inesperadas. Amor: Dê mais atenção aos seus familiares, eles também precisam de si e sentem a sua falta. Saúde: Previna-se contra o colesterol evitando alimentos que lhe são prejudiciais. Dinheiro: Período bastante favorável. Nº da Sorte: 33

**VIRGEM** Carta do Mês: O Valete de Copas: Lealdade,

Reflexão Amor: Deixe o ciúme de uma vez por todas e aproveite bem os momentos de que dispõe a sós com o seu companheiro. Saúde: Cuidado com os excessos alimentares, anda a comer de mais. Dinheiro: Não peça um empréstimo neste mês, os tempos não estão



favoráveis para contrair dívidas de qualquer género. Nº da Sorte: 47

**BALANÇA** Carta do Mês: O 10 de Espadas: Dor,

Depressão, Escuridão. Amor: A sua sensualidade e beleza vão partir muitos corações, não se surpreenda com uma declaração de amor. Saúde: Vigie a sua alimentação, consuma alimentos menos calóricos e evite abusar do sal. Dinheiro: Esta é uma ótima altura para tentar reduzir os seus gastos. Nº da Sorte: 60

**ESCORPIÃO** Carta do Mês: A Torre: Convicções Erradas,

Colapso. Amor: Se ainda não encontrou o amor da sua vida prepare-se, pois está mais perto do que imagina! Saúde: Faça exercício físico ao ar livre. Dinheiro: Provável aumento das suas finanças, pode aproveitar para pôr algum dinheiro de parte. Nº da Sorte: 16

**SAGITÁRIO** Carta do Mês: O Ás de Ouros: Harmonia e

Prosperidade. Amor: Cuide da sua aparência física para conquistar quem mais deseja ter a seu lado. Saúde: Poderá surgir uma infecção urinária, procure o seu médico de imediato se notar algum sintoma menos comum. Dinheiro: Irá conseguir atingir os seus objectivos, graças a ajudas inesperadas que irão surgir. Nº da Sorte: 65

**CAPRICÓRNIO** Carta do Mês: O Dependurado: Sacrifício.

Amor: O amor poderá bater-lhe à porta, por isso fique atento e mostre-se disponível para a mudança. Saúde: Procure fazer uma vida mais saudável e corte de vez com qualquer vício. Dinheiro: Esta não é uma boa altura para investir em negócios de vulto ou compras que envolvam muito dinheiro. Nº da Sorte: 12

**AQUÁRIO** Carta do Mês: O 2 de Ouros: Dificuldade/

Indolência. Amor: Neste período a tendência é para andar hipersensível. Saúde: Procure fazer uma alimentação mais equilibrada diversificando. Dinheiro: Não corra riscos desnecessários no que toca a gastos e a investimentos, seja prudente. Nº da Sorte: 66

**PEIXES** Carta do Mês: A Temperança: Equilíbrio. Amor: Dê

mais atenção ao seu companheiro, ele pode estar mais carente do que é habitual. Saúde: Vá ao médico e aproveite este mês para fazer exames de rotina. Dinheiro: Seja mais exigente consigo, só assim conseguirá atingir o sucesso tão desejado e cumprir com os objectivos a que se propôs. Nº da Sorte: 14

Av. Praia da Vitória, Nº 43 - 1º Andar, 1000-246 Lisboa Tel.: +351 21 3182590 Tlm.: 96 2548172 91 2001635 / www.mariahelena.tv

Tabela das Marés

Porto de Faro/Olhão

Janeiro
2010

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura (metros)		Baixa-Mar/Altura (metros)	
1	S	02:22	3.50	14:50	3.29
2	S	03:08	3.58	15:35	3.32
3	D	03:55	3.59	16:22	3.29
4	S	04:42	3.52	17:10	3.20
5	T	05:30	3.39	18:01	3.07
6	Q	06:22	3.21	18:56	2.92
7	Q	07:20	3.00	19:58	2.79
8	S	08:25	2.82	21:08	2.71
9	S	09:38	2.69	22:19	2.70
10	D	10:50	2.65	23:23	2.76
11	S	11:53	2.68	-	-
12	T	12:44	2.75	00:17	2.85
13	Q	13:27	2.82	01:02	2.96
14	Q	14:05	2.90	01:42	3.06
15	S	14:40	2.96	02:18	3.15
16	S	15:13	2.99	02:52	3.22
17	D	15:46	3.00	03:26	3.25
18	S	16:19	2.98	04:00	3.25
19	T	16:52	2.94	04:34	3.20
20	Q	17:28	2.88	05:09	3.12
21	Q	18:07	2.81	05:46	3.01
22	S	18:53	2.73	06:28	2.87
23	S	19:52	2.66	07:20	2.73
24	D	21:06	2.65	08:26	2.62
25	S	22:24	2.74	09:46	2.60
26	T	23:32	2.92	11:02	2.68
27	Q	-	-	12:06	2.85
28	Q	00:30	3.14	13:01	3.05
29	S	01:22	3.36	13:50	3.23
30	S	02:10	3.55	14:36	3.36
31	D	02:55	3.66	15:20	3.43



“Modos de falar dos Algarvios _____ antes do Bué e outros modernismos”



Sògueira Pessoa manhosa, sonsa, ardilosa



grande ruído

Solfa O mesmo que folgado, divertimento, brincadeira



Tarruscar O mesmo torrar demais, torriscar, tostar



Solver “Estar a solver” o mesmo que estar a sorver ou a fungar



Teaça Nome também dado à teia de aranha



Solvo Sinónimo de trago, golo, sorvo



Teca Diz-se “uma teca de...” um monte de..., uma porção, um quinhão



Sornear “Estava a sornear” Estava a resmungar



Terraço Termo usado para designar uma varanda descoberta, mas também o lugar onde se ordenham ovelhas e cabras



Suprear Acto de refrear, reprimir, acalmar

Tanganhada Manzaca, manzada, mãozada, aperto de mão

Tarramosada Termo usado para indicar um

Tição Sinónimo de pessoa intrometida, irrequieta

Tisna O mesmo que pó preto ou fuligem

Patrocinado por **Mobilar móveis • Olhão**

Ingredientes:
200 g de farinha de milho
2 cebolas
3 tomates maduros
1,5 dl de azeite
1 chouriço de carne
150 g de presunto
300 g de miolo camarão
0,5 kg de conquilhas
0,5 dl de vinho branco
2 dentes de alho
1 raminho de coentros
sal e pimenta q.b.

Papas Ricas
Culinária Algarvia



Preparação:

Pique finamente a cebola, retire o pedúnculo ao tomate e escale para retirar a pele e as sementes. Corte em cubos. Ponha um tacho ao lume com o azeite, deixe aquecer um pouco e coloque a cebola e deixe refogar. Depois, junte o tomate, o chouriço e o presunto picados. Mexa de vez em quando e deixe alourar. Refresque com o vinho branco, deixe reduzir um pouco e então, retire do lume. Em seguida adicione a farinha de modo a não deixar encaroçar. Coloque novamente ao lume até que a farinha coza. Se necessário, adicione um pouco de água para que fique menos consistente. Quando as papas estiverem cozidas, adicione o miolo de camarão e deixe cozer. Acompanhe com as conquilhas que foram previamente abertas, com o resto da cebola, os alhos picados e o raminho de coentros. Sirva quente.

Regional
algarve fm
Rádio

Silves

Tel.: 282 440 100

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM
Emissão on-line www.algarvefm.pt

Eventos de Silves

14 Bullying. ACTA -. Companhia de Teatro do Algarve. EB23 António C.

14 Palestra: “A Física do Som e da Música”. Escola Secundária de Silves 10h15

Para pôr o seu negócio no mapa do Algarve
contacte-nos e apareça já na próxima edição
[inalves@ mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) • 968639468



7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 differences



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

Try to find 7 differences
Solutions in the next month

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

Sudoku

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

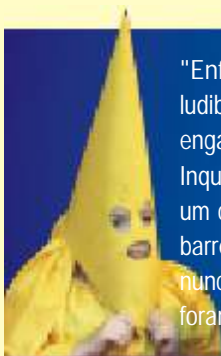
SABIAS QUE ...

Água Destilada A água destilada é a água tornada pura por destilação. Não devemos beber água destilada porque esta contém pouco teor de sais, podendo por isso ser prejudicial para a saúde porque dilui os sais do organismo.

Latas de conserva Na maior parte das vezes, as latas de conserva são revestidas por uma película de estanho. Podes observar isso quando abrires uma lata de atum. O estanho pode ser utilizado na indústria alimentar porque não é tóxico. Além disso, o estanho não sofre facilmente corrosão e tem a propriedade de formar um filme uniforme depositado na superfície da lata de aço.

Peixes de aquário A água fresca contém cerca de 3% de oxigénio dissolvido. Este oxigénio é consumido pelos peixes através das suas guelras. Por isso devemos oxigenar constantemente a água do aquário por forma a que os peixes não morram asfixiados

Expressões



"Enfiaram-te a carapuça" ou mais correntemente "Enfiaram-te um barrete" é uma expressão típica de quem constata que outrém foi ludibriado. Profundamente utilizada na língua portuguesa, esta expressão é também bastas vezes utilizada pelo próprio ao assumir o engano ou a trapaça que sofreu. Os estudiosos parecem estar de acordo quanto à origem popular da mesma. Nos julgamentos da Inquisição portuguesa e espanhola, os acusados compareciam perante os tribunais religiosos vestidos com um poncho (O Sambenito) e um chapéu longo e pontiagudo (em castelhano "carepuza"), sinal para o tribunal da aceitação da culpa perante o Santo Ofício. Este barrete, sinal da "aceitação" da expiação da culpa ou pecado não deixou de transitar durante os tempos para outras formas, sem contudo nunca perder o sentido original. Basta que nos recordemos das tradicionais punições escolares do início do século onde os castigos físicos foram gradualmente sendo substituídos pela humilhação do aluno perante a turma ter muitas vezes de envergar um chapéu cónico.

"Foi resvés Campo de Ourique" significa na linguagem comum algo que não aconteceu por muito pouco, à tangente ou muito perto. A origem da expressão é proveniente do terramoto que destruiu parcialmente a cidade de Lisboa em 1755, cuja onda de destruição sísmica não afectou com gravidade a área que hoje ocupa o bairro de Campo de Ourique. Dizer "Foi resvés Campo de Ourique" denota uma expressão de alívio por algo que não nos afectou.



ENCARTES DE 4 PÁGINAS com a revista "A MELHOR OPÇÃO"

Planeie a sua estratégia de comunicação para 2010 e aproveite a nossa proposta para comunicar mais com os seus clientes e o mercado em geral.



Aproveite o espaço de 4 páginas A4, impressas a 4/4 cores em papel couchê 115gr, que chegam a 2000 estabelecimentos comerciais, empresas e empresários no Algarve, (Ayamonte e Lepe) e são vistas por mais outras 8.000 pessoas.



São 2000 encartes formato A3 dobrado (4 pág. A4) que lhe custam por unidade apenas, 0,60, 0,50 ou 0,40 cêntimos + IVA, menos que o custo de um selo dos correio.

E para que não tenha mais despesas nós; * Produzimos o design, paginação encarte, fotografia dos produtos que desejarem promover (imagens com recorte) e textos, preços ou outras informações referentes a cada produto.

Custo 2000 encartes - 1200 € + IVA = 0,60 € + IVA por unidade.
(Preço inclui: Produção, Criação, Fotografia, Maquetização, Arte Final, impressão em papel couchê 115 gr, Acabamento e Distribuição com a Revista.)

Custo 800 € + IVA só impressão do encarte e distribuição com a revista. (Neste caso o trabalho deve ser-nos enviado já pronto para impressão em suporte informático, pdf, ou corel 11. Preço unitário 0,40 + IVA). Custa menos que o selo dos correios.

Para encartes noutros formatos A4, A5 ou Flyers 10x21 cm, ou para mais publicações por favor consulte-nos.

(Condições de pagamento: 50% com a reserva do espaço, resto em cheque datado para a data de saída da revista que traz o encarte.)

Veja o encarte de Agosto/09 da campanha "Grandes Descontos de Verão" da



Tabela de Preços standard

Tabela de Preços	Medidas Alt x Larg.	Pág/par	Pág/impar
* 1/16 página	* 30,0 x 96,5 mm	* 55 €	* 60 € + iva
1/8 página	63,4 x 96,5 mm	100 €	125 € + iva
Rodapé	63,4 x 197 mm	200 €	250 € + iva
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 €	250 € + iva
1/2 página	129 x 197 mm	350 €	390 € + iva
1 página	260,5 x 197 mm	700 €	750 € + iva
Verso Capa	260,5 x 197 mm	800 €	850 € + iva
Verso Contra Capa	260,5 x 197 mm	850 €	875 € + iva
Contra Capa	260,5 x 197 mm	1000 €	—

* Publicidade simples, sem bonificações de mapas, rádio e brindes publicitários
Condições de pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio

Contacte-nos para aparecer na próxima edição!

www.amelhoropcao.com / www.inalves.com

2010

*o outro Algarve...
...para conhecer!*



Estômbar • Lagoa