

A melhor opção La mejor opción

Novembro 2011 nº61
Algarve • Portugal

Revista Grátis Free Magazine

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

Não perca tempo a querer adivinhar o seu futuro!....



...O seu futuro faz você hoje!

Neste número: Editorial / Carta ao meu amigo Zé / Dicas da Isilda / Negócios em Rede / Agenda de Olhão / Poesia António Brito / Fotografia / Os páras Fazem a Festa / O que o Jardim exige em Novembro / Cuidar de já cuidou de nós / Hoóscopo Novembro / Dicas para aprender a cuidar de si / passatempos / mapas e plantas.



50 anos
evolução
experiência
qualidade
rapidez

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.grficacomercial.com



*Como há clientes que merecem mais!...
...Aproveite a nossa campanha e ofereça aos seus
melhores clientes uma Agenda 2012, para que se lembrem de
si todos os dias do ano.*

*Veja no pdf os preços e modelos de Agendas 2012 (A4)
A partir de 50 unidades oferecemos a impressão do seu logotipo ou
marca (1 ou 2 linhas de texto, a uma cor)*

Veja também nos catálogos em www.amelhoropcao.com
muitos outros brindes que pode usar para obsequiar os seus
melhores clientes, ou adquirir brindes promocionais que
ajudem a vender mais até ao fim do ano.

**Fale connosco para mandar fazer no Algarve os seus
brindes de Natal 968 639 468**

inalves@mail.telepac.pt • Tel 289 721050 e Tlm 968 639 468
Rua António Henrique Cabrita L2 r/c 8700-247 OLHÃO

Se não desejar receber as nossas newsletters, responda REMOVER com o nº L?
Para que retiremos o v/ endereço da nossa lista de potenciais clientes/fornecedores

Sumário

Novembro
Nº 61
2011





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: 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	O que o seu jardim exige em Novembro _____	21
Carta de Outubro ao meu amigo José _____	3	Supermercados Jafers _____	22
Conselhos da Isilda _____	4	  SUPERMERCADOS	
		Cuidar de quem já cuidou de nós _____	23
Negócio em rede _____	5	Nomes de Frutas / Inglês _____	24
Historias reais _____	6	Como fazer durar a fruta portuguesa de verão até ao próximo inverno _____	24
Agenda Eventos de Olhão _____	7 e 8	Horóscopo _____	25
			
Poesia de António Brito _____	10	Aprenda a fazer o seu desenvolvimento pessoal _____	26
Fotografia I _____	11	27 Sr. Empresário, invista no Algarve _____	27
Fotografia II _____	12 a 18	28 passatempos _____	28
Os páras fazem a festa _____	19 e 20		
			

“A sua mensagem nesta revista, chega a 2000 firmas e, é vista por mais de 10.000 pessoas!”.

Ainda não vê a luz ao fundo do túnel?...

... Acenda você mesmo uma luz!



Enfim, o País qual nau que andava á deriva e sem rumo definido, agora já tem um rumo traçado e navega com terra á vista para tentar proteger-se de tempestades, ou ciclones financeiros imprevisíveis, que causem mais estragos a esta nau centenária. Agora o capitão general e a tripulação da nau lusitana já sabem com o que podem contar para fazer esta longa viagem, no mínimo de dois anos de sacrifícios para chegar a bom porto. Se o capitão general sabe as dificuldades da travessia, também é verdade que a tripulação sabe ao que vai e os sacrifícios que a espera, por isso se necessário for terão que pôr sola de molho para o caso de faltar comida. As dificuldades do país há muito que são conhecidas da maioria dos portugueses, por isso agora só nos resta unir esforços, cerrar os dentes e preparar-nos mental e fisicamente para suportar os sacrifícios anunciados para os próximos dois anos.

Se os nossos leitores se recordam da capa da edição de Janeiro de 2010, nela dizíamos que esta década seria crucial em múltiplos aspectos não só para o Algarve e para Portugal, mas também para a Europa e o mundo, não nos enganámos. Só não esperávamos que a crise financeira de 2008 se agravasse tanto e tão rapidamente que no final de 2011 estamos à beira da derrocada do projecto europeu e da continuidade da moeda única por falta de coragem dos dirigentes políticos da União Europeia, mas sobretudo por falta de visão dos accionistas das multinacionais e dos seus CEOs assim como dos banqueiros, accionistas e seus administradores. Desde há décadas que os senhores do capital e da economia vêm pondo em primeiro lugar os desmedidos e especulativos lucros dos seus grupos empresariais deslocando capitais, produções de empresas europeias e know how para países asiáticos e de mão de obra mais barata para aumentar os seus lucros. Esta deslocação de capitais, tecnologias e meios de produção da Europa para os países asiáticos conduziu-nos a esta triste realidade, de termos nos países da UE a mais alta taxa de desemprego de sempre, com a agravante que esta calamidade continua a aumentar e com isso aumentam as dificuldades das pessoas, nomeadamente da classe média que, por falta de empregos e programas assistenciais públicos se vê ameaçada de perder o que ainda tem e vir por isso, a engrossar o número de pobres que, cada vez mais, recorre à ajuda de associações de caridade.

Chegados aqui ao limiar da hecatombe financeira e económica da Europa, podemos culpar os capitalistas, os bancos, as multinacionais e os políticos. Todos têm culpas, uns mais que outros, uns por ganância, outros por serem ladrões, outros ainda por serem corruptos, levaram ou deixaram os seus países e a Europa chegar a este desastre. E eu? E você? Que culpas temos no cartório da desgraça a que chegámos? Nenhuma?! Pois fique sabendo caro leitor que você eu, e outros mais, que trabalhamos para ganhar o pão nosso de cada dia, temos mais culpa que os senhores do capital, das multinacionais, ou os políticos! Temos mais culpas porque somos nós, eu e você, que vamos depositar o dinheiro nos Bancos para a banca especular à vontade, compramos e consumimos os produtos produzidos fora da Europa

por empresas europeias embora isso condene os europeus ao desemprego e á pobreza, e somos nós que damos o voto para eleger os políticos que, ao serviço dos senhores do capital e das multinacionais, governam o país e nos representam na EU. Como vê caro leitor, se você não pusesse o seu dinheiro nos Bancos que especulam em aplicações de alto risco só porque quer ganhar mais juros! Se não comprasse produtos de marcas europeias produzidos fora da Europa, para comprar mais barato e ganhar mais! Se não votasse em políticos corruptos e incompetentes, porque são do partido a que você pertence e por isso, terá algumas vantagens e benefícios! Se não andasse toda a gente á procura do mesmo que é, ganhar mais dinheiro para ter mais coisas, mais status social e mais poder, talvez nós, e o país, não tivéssemos chegado a esta triste situação em que nos encontramos. Agora só nos resta fazer contas á vida que temos e arrepiar caminho, porque o dia de amanhã ainda é mais incerto e porventura mais difícil que o dia que vivemos hoje.

Agora que o 1º ministro Grego, por incompetência, loucura ou estupidez, anuncia que quer realizar um referendo para perguntar aos gregos se querem os empréstimos da Europa e honrar os compromissos, pergunto-me de quê, e como irão viver os gregos, até á realização do referendo? E se a resposta ao referendo for não! Ou sim á saída do Euro? Como será que fica a Europa? Que futuro para o euro como moeda e símbolo da coesão económica da Europa? As interrogações são muitas, e as soluções para esta crise são poucas. Deus queira que haja inteligência e bom senso dos políticos para encontrar soluções para a presente crise, sob pena do alastramento de convulsões sociais, que poderão redundar em tumultos populares incontrolláveis e originar situações de violência que só se trava com mais violência. Esperemos que o bom senso dos líderes políticos da UE prevaleça, na procura de soluções, acordos e compromissos, que unam mais a Europa e dê mais coesão e força ao velho continente, e a cada um dos países que fazem parte da EU.

Para terminar o editorial desta edição, que não foi feita em papel porque muitas empresas já não têm dinheiro para investir em publicidade e imagem, as câmaras municipais também não têm dinheiro para divulgar e promover o que se faz nos seus municípios e apoiar assim, publicações como a nossa que desde 2006, todos os meses, tem sido impressa no Algarve e distribuída gratuitamente um pouco por toda a região, chegando também a Ayamonte e Lepe no outro lado do Guadiana, só nos resta acrescentar com o habitual optimismo, que a gente aqui no Algarve, no Alentejo e em Portugal vamos saber dar a volta por cima, nós com o gás que vamos explorar no mar, os alentejanos que estão a começar a explorar na Boa Fé as minas de ouro, e os portugueses a explorar o petróleo lá na Batalha. Com sorte os portugueses vão ficar todos ricos com tantas descobertas. Vamos a ver é se as autoridades prendem os ladrões de colarinhos brancos e os corruptos antes que eles levem pelos buracos que os bancos têm o que os portugueses conseguirem amealhar com muitos sacrifícios e muito trabalho nos próximos dois anos.

Meu inesquecível amigo Zé, tal como temia este mês não te escrevo em papel couché brilhante porque não se arranjou patrocínios suficientes para custear a edição da revista em papel. É verdade que eu não tive muito tempo para andar a mendigar a publicidade empresa a empresa pedindo o apoio dos empresários do meu Algarve, e depois, deixa-me confessar-te, também já estou cansado de andar de porta em porta a explicar aos empresários da minha terra os benefícios de se investir na publicidade. Agora percebo porque o padre Vieira fazia sermões para pregar aos peixes. Apesar de estar desapontado com a falta de ânimo e de audácia dos empresários que temos, mesmo assim, ainda tento compreender as suas desculpas e resignação perante a crise que se vive na minha região e no país. Como tu sabes, e vias quando por cá andavas, as coisas o teu país isto tem mudado

Zé nem sei por onde começar a relatar-te as notícias de Outubro. Começo pelas notícias de fora do teu país, para te dizer que a Nato a aliança militar de que Portugal faz parte, já terminou a intervenção na Líbia depois de derrotar as forças de Kadafi que culminou com o assassinato do ditador. Ainda há bem pouco tempo o líder líbio era recebido por presidentes e primeiros ministros da Europa e até pelo mr. Obama. Kadafi depois de ter sido exibido vivo, ensanguentado, torturado e executado num reality show mostrado nas televisões de todo o mundo, jaz agora sepultado algures num deserto da Líbia. Foi deprimento o espectáculo do sofrimento do ditador, fez-me lembrar o caminho do calvário de Cristo, só que kadafi nem teve direito a um Põncio Pilatos. Estranhos europeus estes que se manifestam contra as touradas, e a defesa dos animais, contra a pena de morte e os direitos humanos? E não se manifestou contra os assassinatos cometidos pelos opositores de Kadafi. Zé meu bom amigo, depois do que aconteceu na Líbia sabes a que conclusão cheguei? É que não se pode confiar nos amigos americanos, repara só no que tem acontecido a governantes amigos dos americanos na América do Sul, África, Médio Oriente, Europa. A outra notícia internacional é que o DSK acabou por sair da América em liberdade porque a rapariga “negra” não era credível. A pior notícia é que a Europa debate-se com uma crise financeira porque, entre outras coisas não têm imprimido tantos euros, como os Estados Unidos imprimem dólares de papel.

As notícias de Portugal continuam a mostrar um

povo que vive numa apagada e vil tristeza, a que agora se junta mais a vergonha porque os portugueses começam a ter consciência que cada vez há menos gente séria no país.

Já não há valores morais e éticos, e da justiça nem te conto porque não acredito que alguém no teu país confie na Justiça que temos. Para além dos processos que se arrastam nos tribunais anos e anos sem que alguém seja condenado, vêm agora a público mais notícias de roubalheira e corrupção por parte dos políticos sem que haja consequências. O cúmulo da ganância, a ser verdade as notícias de Outubro, a justiça brasileira acusa um advogado português, Duarte Lima, de ter assassinado, no Brasil, a sua cliente portuguesa, por causa de uns míseros milhões de euros. Vê lá tu, amigo Zé, como isto está? Parece que há gente que já não se contenta em levar o dinheiro do cliente, até lhe rouba a vida. Meu bom amigo, se cá estivesses já tinhas começado uma cruzada contra a criminalidade dos colarinhos brancos, que outros colarinhos brancos protegem e defendem. Se cá estivesses, e, como eu nada pudesses fazer, porque eles, os de colarinho branco é que têm os livros e fazem as leis, certamente baixavas os braços nesta triste resignação de que, este país já não merece actos heróicos nem tão pouco tem lugar para mártires.

Para mudar de assunto, deixo de falar dos portugueses e falo-te do teu Portugal para te dizer que o mês de Outubro foi particularmente quente, e muita gente aproveitou para continuar a ir á praia, aliás, a capa da edição de Outubro dizia que o Algarve ia ter Verão até S Martinho. O teu Portugal é excepcional, imagina tu que apesar do tempo quente, houve um interregno de poucos dias para chover por todo o país e nevar na Serra da Estrela. E voltou o bom tempo. Outra coisa que certamente também te alegrará é saber que nas entranhas desta terra se está a fazer prospecção de petróleo, gás e ouro, para os portugueses ficarem mais parecidos com os árabes, onde os que mandam ficam mais ricos, e os pobres ficam, aparentemente, menos pobres.

Podia falar-te agora de coisas boas do teu país meu bom amigo mas a verdade é que não me ocorre nenhuma coisa boa.

Com um abraço António





Conselhos e Dicas da Isilda

Olá...este mês, e com a ajuda de Francisco Varatojo do Instituto Macrobiótico e Portugal, vou deixar-lhe com alguns remédios caseiros para poder enfrentar o Inverno que se avizinha da melhor maneira possível.

Com a chegada do tempo frio começam para muitas pessoas os sintomas de narizes a correr ou entupidos, sinusites, bronquites, febres: as vulgares constipações e problemas respiratórios do Inverno, que muitos de nós já assumimos como totalmente normais nesta altura do ano.

A teoria vigente para estes problemas é de que eles são causados por microrganismos e a solução é "contratacar" os germes, vírus e bactérias com um arsenal de medicamentos que faz desaparecer os sintomas.

No entanto, existem pessoas que raramente se constipam ou apanham gripes e seria interessante saber porquê. Também, porque é que os microrganismos "atacam" mais no Inverno e com muito menos frequência noutras estações do ano? Na realidade, a resposta parece estar na qualidade do sistema imunitário, do "meio interno" (expressão utilizada pelo virologista Claude Bernard), na condição do sangue, sistema linfático e fluidos intracelulares.

Se nossa imunidade for boa, temos muito mais resistência aos microrganismos e os factores naturais que mais contribuem para fortalecer as nossas "defesas" são uma boa alimentação, actividade física e uma vida mais calma e ordenada (sabe-se que, por exemplo, nalgumas pessoas a exposição prolongada a factores stressantes pode baixar imenso a imunidade); por outras palavras a imunidade é reforçada por um estilo de vida mais saudável.

Uma outra teoria sobre as constipações é de que com a mudança das estações o corpo sofre uma adaptação para se ajustar ao tempo mais frio; na Natureza, durante o Inverno, as árvores perdem as folhas, alguns pássaros emigram para o sul, os animais tornam-se menos activos e numa forma geral a Natureza hiberna à espera de dias mais quentes.

Com o nosso corpo, parece passar-se algo semelhante: durante o Verão ingerimos mais líquidos para nos adaptarmos ao tempo mais quente e seco; em conjunto com os líquidos temos um maior aporte de substâncias que nos ajudam a arrefecer como potássio e vitamina C, sob a forma de fruta, saladas, etc. (para muitas pessoas mais refrigerantes, gelados...). Enquanto o tempo se mantém quente, sentimo-nos bem e sem problemas. No entanto, quando o tempo arrefece, o organismo tem que se adaptar ao meio ambiente e esta adaptação faz-se através dos canais normais de eliminação - principalmente urina, fezes e transpiração.

Se o volume de líquido a ser expelido ou se os canais de

eliminação não funcionarem bem, o excesso é transferido para outros canais, provocando febre, nariz entupido ou a correr, expectoração, diarreia...

Tradicionalmente, a forma de lidar com as constipações é de cooperar com o organismo: descansar mais para reforçar a imunidade e acelerar o processo de eliminação com remédios que induzem a urina ou o suor e fortalecem os órgãos excretórios.

Passo a descrever alguns remédios caseiros naturais que podem em muitos casos ajudar a aliviar rapidamente os sintomas; estes tratamentos caseiros não substituem uma ida ao seu médico se os sintomas forem mais sérios ou persistirem mais do que 2 ou 3 dias.

- Se estiver constipado ou com gripe, uma das melhores soluções é comer pouco e numa forma simples, dando assim descanso ao sistema digestivo.
- Antes de dormir mergulhe os pés em água salgada bem quente durante 10 a 15 minutos.
- Aplique uma toalha quente na zona cervical durante 15 a 20 minutos (substitua a toalha sempre que esta arrefeça).



Experimente um dos seguintes chás:

Chá de Nabo Ralado

Ingredientes:

3 colheres de sopa de nabo ou rabanete ralado
¼ de colher de chá de gengibre fresco ralado (opcional)
1 colher de chá de molho de soja Shoyu
ou uma pitada de sal marinho,
2-3 chávenas de água.

Preparação:

Misture os três primeiros ingredientes. Verta a água quente sobre esta mistura, mexa bem e beba bem quente. Tente beber a maior quantidade possível. Vá para a cama e agasalhe-se bem.

Chá de Kuzu

Ingredientes:

1 colher de chá de Kuzu
1 colher de chá de molho de soja Shoyu
1 chávena de água.

Preparação:

Dilua o Kuzu num pouco de água fria; junte a restante água e leve ao lume com o molho de soja, mexendo sempre até a mistura engrossar. Beba quente.

Chá de Raiz de Lótus - Para a tosse:

Ingredientes:

1 colher de chá de raiz de Lótus em pó
1 chávena de água.

Preparação:

Dilua a raiz de Lótus na água e ferva em chama baixa durante 3 a 4 Minutos.

Beba quente.



E por este mês é tudo, volto em Dezembro com mais dicas e sugestões...Até lá.

Isilda Nunes

Na edição anterior abordámos a temática dos negócios em rede, por estarem a surgir na região várias iniciativas de formação de pequenas associações de empresas e profissionais liberais com vista a unir esforços e meios para potenciar o desenvolvimento das suas empresas e eventual aumento do volume de vendas de cada um. Apesar do crónico individualismo que caracteriza os portugueses e particularmente os algarvios, a crise que se implantou na região e que tem vindo agravar-se está a induzir os empresários a adaptar-se e a adoptar novas maneira de estar no mercado. Também em Olhão está em fase embrionária a formação um grupo informal que se propõe colaborar na criação de condições para promover em geral os negócios de todos e em particular a empresa de cada membro associado.



A primeira reunião aconteceu num restaurante da cidade do mar, e reuniu alguns empresários que, na hora que antecedeu o almoço, falaram das suas firmas e deram uma ideia da especificidade dos seus negócios e das dificuldades acrescidas que a crise lhes coloca. Num mundo globalizado em que as tecnologias da comunicação e a rapidez dos transportes facilitam e agilizam a realização de negócio, como se as entidades envolvidas estivessem á distância de alguns metros ou poucos quilómetros, é urgente para a sobrevivência de qualquer firma adaptar-se á realidade do seu mercado e antever ou acompanhar a evolução desse mercado. É com vista a criar condições para cada empresário responder o melhor possível ao mercado e até poder antecipar estratégias de futuro que este grupo se une. Esta união permitirá a cada empresário poder contar com os seus parceiros em múltiplos aspectos, desde logo como cliente ou fornecedor preferencial. Cada parceiro funcionará naturalmente como relações públicas, não só da sua própria empresa mas também RP das outras empresas associadas, e também como um casual prospector do mercado para si e para os outros. No que toca a meios estas empresas e profissionais liberais associados, comprometem-se a colaborar na medida das suas possibilidade e rentabilidade dos seus negócios, a afectarem recursos financeiros mínimos e equipamentos para a realização de acções promocionais conjuntas com o objectivo de conquistarem mais mercados para as empresas do grupo.

A filosofia deste grupo de empresário é, criar uma associação (informal) capaz de trabalhar em conjunto na vertente da comunicação empresarial para projectar uma melhor imagem das empresas implantadas no seu concelho, conquistando com isso mais simpatias e mais clientes, e projectar para os concelhos limítrofes ou a nível regional uma melhor imagem destas firmas e que isso ajude e promova a expansão dos negócios dentro e fora das suas áreas de influência física, com recurso ao uso das novas tecnologias.

A criação destas associações informais ou formais de empresários e profissionais liberais que se juntam para atingirem objectivos comuns não é nada de novo para muitos empresários, que sabem da

existência de associações do género há já muitos anos nos Estados Unidos, onde alguns grupos são conhecidos por lobbys, e também existem na Europa grupos de interesses e influências, com o mesmo fim, o de criarem mais valias e ganhos financeiros para os seus associados. Já é no entanto algo de novo o primeiro passo dado, e a filosofia subjacente ao projecto para a criação de uma associação numa região, cuja população sempre foi individualista. De facto a cidade de Olhão e os olhanenses sempre que quiseram foram capazes de se constituir como vanguardas de progresso em múltiplas épocas da sua vida colectiva. Conforme relata a história desta terra, Olhão nasceu e fez-se a si mesma como povo capaz de liderar a evolução e o progresso da sua aldeia e até da região, foi assim na revolta que iniciaram 1808 contra a ocupação francesa. Foi assim no princípio do século XX em que Olhão despertava para a cultura do povo com a inauguração de sociedades de cultura e recreio por todo o concelho. Foi assim com o desenvolvimento industrial em meados do século em que Olhão se impôs como sendo um dos mais importantes centros de pesca, e da indústria conserveira do país. Foi assim também no que se refere ao desporto tendo sido o SC Olhanense um dos clubes de futebol mais conhecidos do país por mérito dos seus jogadores, que jogavam por amor à terra e à camisola do clube. Pela história desta terra e das suas gentes não nos surpreenderia nada que o povo de Olhão venha no futuro a contribuir fortemente para o desenvolvimento da sua terra, mas sobretudo da região do Algarve, que continua neste marasmo de subdesenvolvimento, de que só as dádivas da natureza nos salvam. Com um extraordinário clima e terras férteis, que acabam onde começam belas praias de finas areias brancas e douradas, banhadas por um cristalino mar azul, o Algarve tem tudo para ser das regiões mais desenvolvidas, ricas e felizes do país, assim os algarvios o queiram e sejam capazes de trabalhar, juntos, para conseguirem atingir esses objectivos.



História Reais

Uma mulher grande gorda e antipática

A história passou-se no XI mês, ano XI do século XXI, na capital do Algarve. Foi na tarde de um dia instável, ainda quente para a época, e a ameaçar chuva. Não era a instabilidade do tempo que ia quebrar a vontade daquele jovem de sessenta e três anos, que tirara a tarde para fazer mais uma prospecção de clientes, procurando assim angariar mais trabalho para poder compensar a perda de ganhos que a retracção do mercado, na sua área de actividade, vinha provocando desde havia já muito tempo. O “velho” vendedor viu, da esquina da rua onde estava, que a meio dessa rua havia um escritório de uma gasolinera, e mais alguns estabelecimentos que poderia ter interesse visitar para apresentar os seus serviços, que sendo serviços de comunicação empresarial, poderiam interessar também a essas empresas apesar da crise que se vive na região. Entrou para perguntar com quem devia falar para apresentar o seu produto, e deu de caras com um velho conhecido que, nessa empresa parecia estar a ser atendido por uma senhora funcionária de cabelos brancos, a quem se dirigiu respeitosamente, depois de cumprimentar o velho conhecido de outras lides. Disse à velha senhora ao que ia e perguntou com quem podia falar para apresentar os seus serviços de editor, marketing e publicidade, a senhora amavelmente foi informar a pessoa responsável por essa área na empresa, que prontamente veio atender o “velho” vendedor, que vendo a senhora na sua frente, a cumprimentou e perguntou se lhe podia tomar dois minutos do seu tempo para dizer ao que vinha, e para oferecer sem contrapartidas as duas publicações, uma revista e um mapa da cidade, que havia editado nesse mês. Surpresa do velho vendedor que, ainda mal tinha acabado de pedir dois minutos daquela jovem senhora, já ela ia dizendo rispidamente que não tinha dois minutos, e que rejeitava terminantemente, mesmo sem ver o que era o mapa, ou a revista que lhe ofereciam, e voltou as costas ao velho vendedor que, sem palavras, olhou para seu velho conhecido que estava presente e disse-lhe; “olha amigo deixo-te a ti a revista que edito mensalmente há cinco anos e o mapa da tua cidade que pode fazer-te jeito”. Por solidariedade o amigo acompanhou o velho vendedor até à porta do estabelecimento e, durante alguns minutos falou da situação a que o país havia chegado por culpa dos políticos, dos outros e os de agora. O velho vendedor ripostou dizendo-lhe que a culpa não era só dos políticos! Mas sim do comportamento das pessoas em geral, e deu-lhe um exemplo imediato das causas da crise financeira e económica, de ética e moral que os portugueses vivem. “Viste a forma como aquela jovem mulher grande, gorda, mal formada e antipática, me atendeu? Será que ela é empregada da firma? É chefe ou é patroa? Esta mulher por não ter tido dois minutos para atender com profissionalismo um potencial fornecedor da sua empresa, perdeu no mesmo espaço de tempo, e definitivamente, um cliente que às vezes se abastecia num dos seus estabelecimentos”. E acrescentou “aquela jovem e grosseira mulher não se preocupou em absoluto se a empresa em que trabalhava perdia um cliente?” Acabava o velho de fazer estes comentários para justificar que a culpa não era só dos políticos, mas também e sobretudo por causa da maneira de ser dos

portugueses em geral, e mais ainda por causa de gente, empregados e patrões, como a jovem mulher gorda e mal formada que o havia atendido. De repente a mulher aparece á porta da loja, sai e afasta-se da porta do estabelecimento, puxa do cigarro e põe-se a fumar um cigarro como se o vendedor e o velho conhecido ali não estivessem. Entreolharam-se ambos surpresos por semelhante atitude de desrespeito pelo próximo, e pela empresa em que a mulher trabalha. Se ao velho vendedor a antipática mulher não dispensou dois minutos do tempo que a empresa lhe pagava, quando veio para a rua fumar, desperdiçou três ou quatro minutos desse mesmo tempo da empresa. O velho vendedor olhou para o velho conhecido, e não pôde deixar de comentar, “Vês de quem é a culpa da miséria em que este país está? Não é só dos políticos! É sobretudo por causa de gente como esta mulher empregada ou patroa, que não teve dois minutos pagos pela empresa para atender um vendedor, que até era também um cliente, e tem três minutos para fumar um cigarro que lhe faz mal á saúde e pode provocar cancro. Diz-me lá tu meu velho amigo? Se amanhã ou depois, por ironia do destino, esta mulher vier a necessitar da minha atenção, ajuda ou solidariedade, achas que vou ter para lhe dispensar os dois minutos que hoje me recusou?”. O amigo do velho vendedor encolheu os ombros, em sinal de resignação, despediram-se e o vendedor seguiu o seu caminho, virou a esquina e esqueceu-se até da cara da jovem mulher, grande e gorda, que deu origem a esta história.



Caro leitor, esta podia ser um simples conto de pura e infantil ficção, em que há gente que poderia ser feia e má se a mulher fosse patroa, ou se a mulher grande e gorda fosse empregada poderia dizer-se, pobrezinha da trabalhadora, estava assoberbada com trabalho e estressada pelo que, até os poucos minutos de descanso que o patrão lhe dá de tarde, ela os consome fumando para esquecer as mágoas da existência que leva, ou para tentar suicidar-se aos poucos.

*Deixe de ser antipático/a é
mais fácil que deixar de fumar*



Agenda de Eventos, Município de Olhão



A partir do dia 1 Exposição Dia das Bruxas - vem conhecer as nossas histórias com bruxas e visita a exposição alusiva a esta. Biblioteca Municipal de Olhão.

Até 15 'Um Livro - Um sorriso' Campanha de recolha de livros infantis. Deposite o seu livro infantil nos contentores disponíveis na Biblioteca Municipal e Bibliotecas Escolares do concelho de Olhão. Os livros obtidos através desta campanha serão entregues às crianças das famílias beneficiárias do cabaz de Natal atribuído pela Câmara Municipal. Biblioteca Municipal

5 'Íntimos de Olhão' - Fernando Tordo que apresentará os temas do novo álbum de originais "Por Este Andar", relembrando também os grandes temas que fazem partes dos seus 46 anos de carreira. Aud. Municipal Olhão. 21h30

5 Sábados de encantar. Público-alvo: dos 3 aos 5 anos. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00

8 e 22 "Viv'a voz". Experiências de narração e/ou leitura. Público-alvo: membros do clube de leitura. Biblioteca Municipal de Olhão. 17h30

9 e 22 Museu da Cidade - Visitas Guiadas. Público-alvo: 1º, 2º e 3º ciclo. Dia 9 |10h30| Dia 22 |15h00|

11 "Teatro Popular da Minha Terra" Apresentação do livro de Maria José Fraqueza, precedida pela encenação da peça "As

Lavadeiras". Biblioteca Municipal de Olhão. 17h30

12 'Íntimos de Olhão' com Tiago Bettencourt, uma guitarra, um piano, histórias para ouvir e histórias para contar.

Auditório Municipal de Olhão. 21h30

12 Colinho com Histórias (Bebéteca). Público-alvo: dos 6 aos 36 meses. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

16 Exposição Sal d'Olhão - Comemorações Dia Nacional Do Mar. Exposição alusiva à história da exploração do sal marinho no concelho de Olhão. Museu Municipal de Olhão

19 'Íntimos de Olhão' com Manuel Freire - Pedra Filosofal será um dos temas que todos cantarão com o artista, que promete um espectáculo para recordar o passado e celebrar o presente. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

19 Cinema em Família. Um filme escolhido pela Biblioteca para animar as tardes de sábado com toda a família. Público-alvo: infanto-juvenil. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00

24 Livros vão Passear à Creche. Pretende-se, com esta actividade, permitir às crianças desde a mais tenra idade, o contacto com o livro, muito importante no seu desenvolvimento. Biblioteca Municipal de Olhão. Público-alvo: Creche. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30

26 e 27 VALE (Prémio Autores 2009 para melhor Coreografia). Uma Criação de Madalena Victorino,

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



sinta.

Passeie pelas origens de uma terra e pela história das suas gentes.

relaxe. viva.



Agenda de Eventos, Município de Olhão

Espectáculo de dança contemporânea. Auditório Municipal de Olhão. 26 de Nov. | 21h30 | 27 de Nov. | 16h00 |

23, 24 e 25 Exposição, Carta Coreográfica. Esta exposição é como uma carta. Uma carta escrita para si. Esta carta quer acordá-lo para a força expressiva e transformadora que o corpo tem. Para essa celebração criou-se um grande mapa com nove painéis. Cada um deles ilumina um ponto de vista sobre o corpo. Visitas Guiadas. Auditório Municipal de Olhão

25 Encontro com o escritor João Tordo. Biblioteca Municipal de Olhão. 18h00

26 "O Doutor Tiradores" hora do conto Especial. "Os visitantes da clínica do Doutor Tiradores são especiais... Na sala de espera, lindos pacientes aguardam a sua vez e, um a um, são consultados e contam os seus problemas. Qual será a receita milagrosa?" Com a presença da autora Suzana Ferreira e da Ilustradora Marta Jacinto. Público: 4 aos 9 anos.

Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00

Até 12 Dez. Teatro ... Nas Escolas. "A Turma X" é o título da encenação que resultou da Oficina II do Programa de Formação Teatral da Casa da Juventude de Olhão. Trata-se de uma peça com a duração de 35 minutos, interpretada por nove jovens orientados pelo professor Hugo Sancho. A peça tem como público alvo os alunos do 3º ciclo e aborda a realidade e o dia a dia dos jovens na escola e no seu grupo de amigos. Aborda vários temas como o ambiente e a formação cívica.

Até 30 Dez. Exposição de Cerâmica de José Eliseu. Artista algarvio José Eliseu. Auditório Municipal de Olhão.

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



UM LIVRO ... UM SORRISO!

CAMPANHA DE RECOLHA DE LIVROS



O objectivo da campanha "Um livro... Um sorriso" é de proporcionar às crianças mais carentes o acesso à leitura através da solidariedade de outras crianças. Assim, de **17 de Outubro a 15 de Novembro** pode depositar o seu livro infantil nos contentores disponíveis na **Biblioteca Municipal e Bibliotecas Escolares do concelho de Olhão**.

Os livros obtidos através desta campanha serão entregues às crianças das famílias beneficiárias do cabaz de Natal atribuído pela Câmara Municipal.



Faça contas ao seu negócio...
...Mas não se esqueça de investir
em Publicidade!

13

Conte connosco!
968 639 468

A melhor opção
La mejor opción



Faça-se Ver na Revista

A melhor opção
La mejor opción

Revista - Tabela de Preços

Espaços	Medidas Alt xLarg. Em milímetros	Pág/par	Pág/impar	Tabela Económica Pág Par
*Classificados	* 25,0 x 45,0	—	—	* 15 €
* 1/16 pág	* 30,0 x 96,5	—	—	* 30 €
1/10 pág	50,5 x 96,5	90 €	100 €	* 50 €
1/8 pág	63,4 x 96,5	100 €	125 €	* 60 €
Rodapé	63,4 x 197	200 €	250 €	* 100 €
1/4 pág	129 x 96,0	200 €	250 €	* 100 €
1/2 pág/vert.	260,5 x 96,5	350 €	390 €	* 175 €
1/2 pág/hor.	129 x 197	350 €	390 €	* 175 €
1 página	260,5 x 197	700 €	750 €	* 350 €
V.Capa	260,5 x 197	800 €	—	* 400 €
V.C.Capa	260,5 x 197	850 €	—	* 425 €
C.Capa	260,5 x 197	1000 €	—	* 500 €

Acrescentar IVA

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

**Repare na Tabela Económica que lhe oferece
50% de redução em anúncios simples**

Aproveite esta oportunidade para enviar o seu anúncio a 2000 empresas no Algarve e ser visto por cerca de 10.000 pessoas.

Tlm. 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

Em Olhão recomendamos...



CHURRASQUEIRA
O Franguinho

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 a Mobilar) 8700 OLHÃO • Tel.: 289 704 961



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

RÁDIO RESTAURAÇÃO



102.3 FM

OLHÃO • ALGARVE

Rádio Algarve Stars
Rádio Mértola
Rádio Ourique 94.2 fm
Rádio Raia
Rádio Guadalupe
Atlântico Sul

Equipamentos para Hotelaria, Supermercados, Talhos e outros. Vendas, montagem e reparações de frio. Ar condicionado, Industrial e Doméstico.



Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125, nº 190 • 8700 OLHÃO
Oficinas: Área Empresarial de Marim - Lote 8 • OLHÃO
Tel.: 289 702 314 • Fax: 289 707 121 • geral@ibericafrio.com

Century 21
RIA

OPORTUNIDADES!



T2
90.000 €
T3
140.000 €.

Excelentes apartamentos com 2 ou 3 quartos, 2 casas de banho, cozinha, sala comum e varanda privada. Estacionamento na cave. NOVO

www.century21.pt/ria



T1 desde 88.000€. Varanda privada. Estacionamento e arrecadação na cave. 2 elevadores e rampa. Junto ao mar. NOVO. **BAIXA DE PREÇO!**


www.century21.pt/ria



Moradias c/ 3 quartos desde 185.000€. Junto à Ria Formosa e à praia da Fuseta. Lareira. Garagem/Cave com 70 m². Cozinha equipada. Vista para o mar. NOVO. **BAIXA DE PREÇO!**

www.century21.pt/ria

919 769 294 • 289 721 508
ria@century21.pt



*Mergulhei na espiral do ADN
entre rugidos de milénios
e fogueiras de pesadelos,
entre multidões de espermatozóides
e oceanos de humana memória,
luz, trovões, gás, vazio e solidões
sem radar, caminhos ou sinais.
Vagueei no nada por entre moldes
de vácuo,
furacões de genes, vertigens
e espirais,
ácidos, moléculas, bases e sais,
perdi-me e reencontrei-me
no fogo celeste da galáxia rodopiante,
algures não sei onde.*

INFINITO

*Foi um leve sinal ao longe
que me desviou o olhar,
leve, lento, sussurrante e morno,
por dentro, átomo, sopro, fermento,
e eu fui espírito altivo e obediente,
sem medo e ousadamente
fui às origens onde tu floresceste.
Os deuses e o fogo das estrelas
fundiram a inteligência infinita
nos abismos da desordem,
no caos e na ordem
de lama e enxofre;
vertigem breve do Grande Ser
em fulgores de tensão
e energia,
do céu e dos mares,
do fogo cósmico
de infinitos estelares,
onde me descobriste
em euforia.*

*António Brito
Maio/1980*



*De um beiral de uma janela
onde gente feliz terá vivido,
Os que passam hoje por ela
Vêm apenas o jarrão florido*

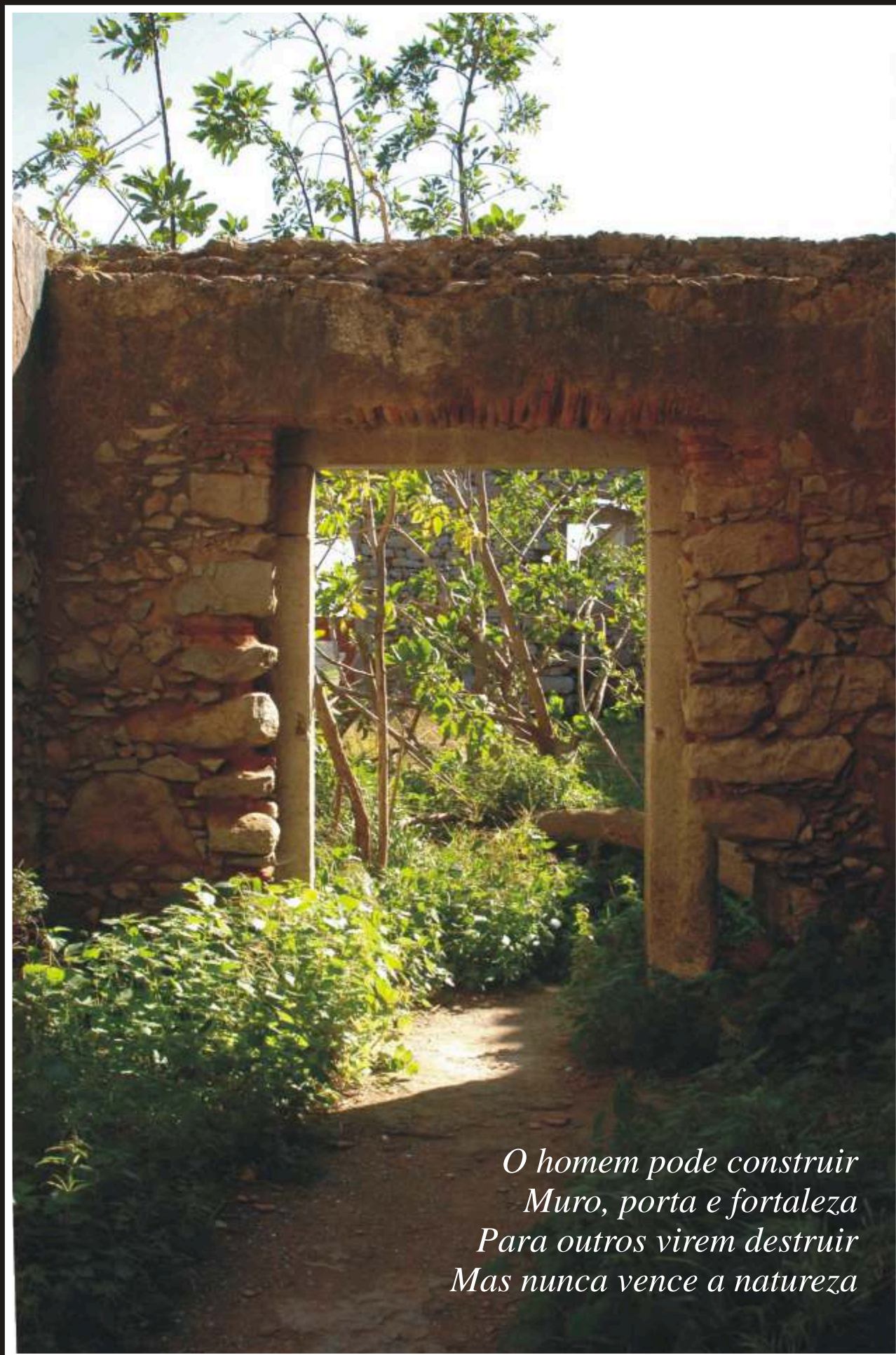
*Nem sempre a tua vida
é feita de tons cinzentos.
Também pode ser colorida
Se esqueceres tristezas e lamentos*



*Muito antes de Nós,
Outros por cá andaram.
Os teu pais, os teus avós,
E esta bela terra te deixaram.*



Labirintos



*O homem pode construir
Muro, porta e fortaleza
Para outros virem destruir
Mas nunca vence a natureza*

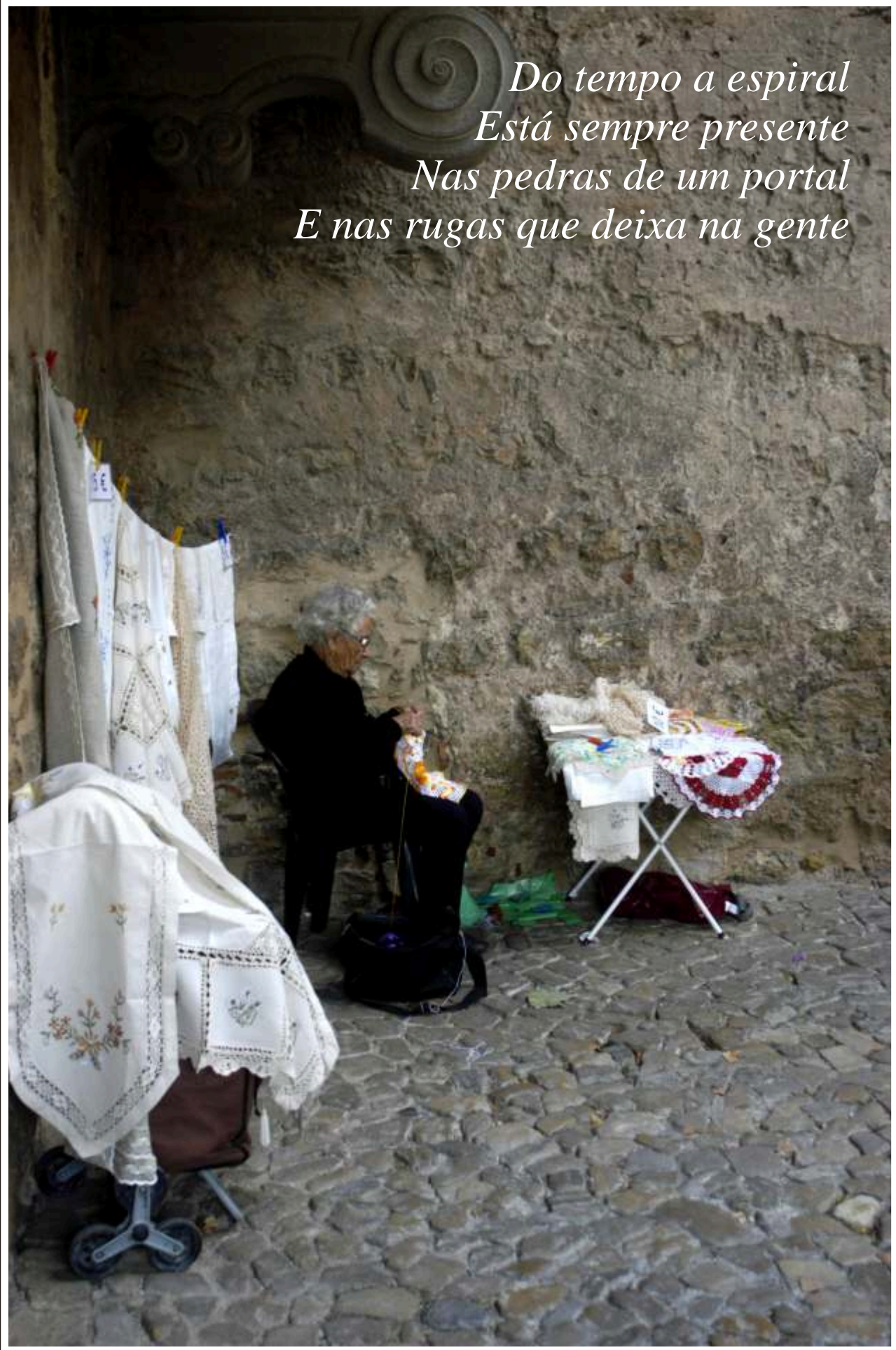


*Ou sou um reflexo de mim
Do que já fui, e do presente
Uns como eu, vêm-me assim
Outros vêm-me como um resistente*



*A beleza de um corpo jovem
Perde-se no tempo que passa
Vivam-na enquanto podem
Porque é curta essa graça.*

*Do tempo a espiral
Está sempre presente
Nas pedras de um portal
E nas rugas que deixa na gente*





*Os pais com amor fazem os filhos
Protegem, educam, ensinam a falar,
a olhar e ver, a escolherem caminhos,
E quiçá um dia, os filhos põem-nos num lar.*

*Sucedem-se as ondas alterosas
Num mar bravio e turbulento
Contrastando com o mar de rosas
Quando o dia é de sol e não há vento*



*Quando nos ver por aí fale connosco,
o nosso trabalho é comunicação.
Contacte-nos e teremos muito gosto
em falar de si e fazer a sua promoção*



Os Páras do Algarve fazem a Festa



No mês de Outubro os Pára-quadistas do Algarve comemoram num almoço de convívio o aniversário da sua Associação. Este ano a festa, contou com o apoio da autarquia de Lagoa que cedeu o espaço no recinto da Fatacil, quer o espaço do picadeiro para demonstração de cães de guerra (que saltam também em pára-quedas com os seus tratadores) quer o espaço do campo de futebol onde pára-quadistas (no activo) saltaram em queda livre. O almoço decorreu no pavilhão da Fatacil e contou com a presença de muitos ex-militares páraquadistas, muitos deles veteranos de guerra nas ex-colónias. Este almoço anual é um bom pretexto para estes ex-militares pára-quadistas se reunirem, reencontrar amigos e camaradas e conviver. Para quem teve o privilégio de servir o país nas tropas pára-quadistas, sabe bem o que são estes encontros em que velhos amigos se reencontram e se olham com a mesma estima e respeito como se o tempo não tivesse passado desde a altura em que se conheceram e se tornaram não só bons amigos mas também irmãos de armas. O tempo passou e se não fez mossa nos sentimentos de irmandade que os une ainda hoje, o mesmo já não se pode dizer das marcas dos anos nos seus rostos, nas rugas, nos cabelos brancos, e até dos quilos a mais que alguns ostentam orgulhosamente, e dizem brincando com as mãos sobre a barriga, isto é como se fosse o meu pára-quedas de reserva.

reencontram e se olham com a mesma estima e respeito como se o tempo não tivesse passado desde a altura em que se conheceram e se tornaram não só bons amigos mas também irmãos de armas. O tempo passou e se não fez mossa nos sentimentos de irmandade que os une ainda hoje, o mesmo já não se pode dizer das marcas dos anos nos seus rostos, nas rugas, nos cabelos brancos, e até dos quilos a mais que alguns ostentam orgulhosamente, e dizem brincando com as mãos sobre a barriga, isto é como se fosse o meu pára-quedas de reserva.



O encontro anual promovido pela Ass.de Pára-quadistas do Algarve, este ano realizou-se em Lagoa, e começou com uma cerimónia às nove horas da manhã com a formatura de um pelotão de veteranos, em frente ao monumento em memória dos naturais do concelho Mortos em Combate nas três frentes de guerra, para deposição de uma coroa de flores. Após esta cerimónia e a romagem ao cemitério de Lagoa, decorreu no picadeiro da Fatacil um demonstração de cães de guerra treinados especialmente para actuar em quais quer cenários de guerra. Foi gratificante para alguns velhos veteranos que nos seus tempos de tropa foram tratadores de cães de guerra, ver agora estes cães igualmente corajosos, destros e disciplinados obedecerem ao comando de voz com a mesma rapidez e disciplina. Depois houve saltos em queda livre, com aqueles pára-quadistas que o pára-quadista leva para onde quer e aterriza onde quer, e que nada tem a ver com os pára-quadistas convencionais de calote como um cogumelo que desce depressa e ao sabor do vento, e que quando chega ao chão obriga a valentes bate-cu e por vezes a dolorosos arrastamentos. Quem olhava para cima e via os páras a descer não podia deixar de lembrar-se com alguma nostalgia do refrão de uma que cantava na instrução e marchas; Pára-quadista que andas em terra. A tua alma encerra saudades do ar,...



No mês de Outubro os Pára-quadistas do Algarve comemoram num almoço de convívio o aniversário da sua Associação. Este ano a festa, contou com o apoio da autarquia de Lagoa que cedeu o espaço no recinto da Fatacil, quer o espaço do picadeiro para demonstração de cães de guerra (que saltam também em pára-quedas com os seus tratadores) quer o espaço do campo de futebol onde pára-quadistas (no activo) saltaram em queda livre. O almoço decorreu no pavilhão da Fatacil e contou com a presença de muitos ex-militares páraquadistas, muitos deles veteranos de guerra nas ex-colónias. Este almoço anual é um bom pretexto para estes ex-militares pára-quadistas se reunirem, reencontrar amigos e camaradas e conviver. Para quem teve o privilégio de servir o país nas tropas pára-quadistas, sabe bem o que são estes encontros em que velhos amigos se



Os Paras do Algarve fazem a Festa



As imagens documentam alguns dos momentos vividos no almoço anual no dia 8 de Outubro de 2011. É bom destacar que a Ass. e os organizadores deste convívio estão de parabéns pelo extraordinário convívio que proporcionaram aos seus camaradas, desde a cerimónia de homenagem junto ao Memorial existente em Lagoa, bem como pelo entretenimento, até à hora do repasto, e claro, pelo óptimo almoço, com espectáculo e folclore, e ainda pelo porco assado no espeto que à tarde serviu de lanche para quem ainda tivesse mais um espaçozinho para mais uma bucha e uma imperial.

*Anote o que lhe faz falta para promover o seu negócio e contate-nos:
inalves@mail.telepac.pt e www.amelhoropcao.com*

Inácio Alves 968 639 468



November 9

Brindes Publicitários
Guarda chuvas / sweat-shirts
impermeáveis baratos

mandar fazer já
calendários de parede /
secretária ou de bolso

Inácio Alves 968 639 468

November 15

não esquecer de mandar pôr o
anúncio em Outubro, Novembro e
Dezembro na revista "A Melhor
Opção" tem desconto.

Contactar também o Inácio para
tratar dos spots de Boas festas nas
rádios do Algarve.
Ele oferece a newsletter de Natal

Falar com o Inácio para
fazer os folhetos ou flyers para
As promoções de Dezembro

O frio e a chuva implicam cuidados especiais. Não descure nenhuma das tarefas deste mês

Depois da poda Ao podar as vivazes, no outono, a parte aérea desaparece mas debaixo da terra a vida continua. Uma cobertura de cortiça protege as plantas do frio.

Planeie os maciços Esta é uma boa altura para o fazer. Uma vez esgotados os maciços de anuais, deve cavar a terra e limpá-la para os novos cultivos de primavera. Deve também aproveitar para planear a plantação de bolbosas para a próxima época.

Comece a rocalha Se pretende ter uma rocalha, pode começar a prepará-la. Recolha pedras da zona, faça os desníveis necessários no solo amontoando terra e instale o sistema de rega. A plantação, essa, fica para a primavera.

Desbaste as rosas Se tem rosas, desbaste os ramos compridos para suprimir terminais com escaramujos e raminhos consumidores de reservas. Aproveite e faça um último tratamento contra os fungos.

Regas especiais Apenas o que colocou de novo no jardim deve ser regado periodicamente nesta altura. Do restante se encarrega o outono. Não esqueça as espécies que tem em casa.

Para destacar mais as rosas No outono, algumas rosas oferecem uma imagem repleta de bonitos tons púrpura. Damos-lhe três exemplos:

- Rosa nítida, c/fohagem dourada que se transforma em vermelho carmesim;
- Rosa rugosa, de fohagem amarela;
- Rosa pimpinellifolia, laranja e púrpura

Para que se destaquem mais, combine com vivazes de aspeto campestre.

Crisântemo «Para iluminar um jardim de outono, nada melhor que o crisântemo, pelas suas cores, pelo seu porte, suas flores e seu aroma», afirma Diana Mera, responsável pela área de jardinagem de um centro de bricolage.

Para esta especialista, trata-se de «uma planta que com cuidados mínimos nos presenteia com flores quase até ao inverno». «O crisântemo gosta de luz. Se não a tem, as flores não se abrem», sublinha.

«Também gosta de locais arejados e frescos, sem correntes de ar, o raizame húmido e a terra adubada. Convém efetuar tratamentos preventivos contra fungos tipo ferrugem ou oídio», alerta, no entanto, a especialista.



É TEMPO DE...

• **Açafrão** Esplêndida bulbosa que pode ficar no terreno ano após ano e inclusive ser dividida a partir do terceiro ano.

• **Lírio de água** Para nos presentear com as flores amarelas, necessita de solo encharcado, por exemplo estar junto ao lago. Plante agora os bolbos.

Fonte: mulher.sapo.pt

**“A Melhor Opção”
oferece-lhe publicidade
gratuita na internet
e na rádio.**



**Consulte-nos!
968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt**

Três Jotas A Lda
MÓVEIS E ESTOFOS
25% desconto
Visite-nos!



Tel. 289 366 327 • tresjotas@mail.telepac.pt
www.moveistresjotas.com

VIRGÍLIO REIS
TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA .

**Transporte
Nacional
e Internacional**



Besouro • Conceição de Faro • 8000 Faro • virgilio.reis@sapo.pt
Tel. 289997289 Tel./Fax 289997296 Tlm. 966 012 864



Tel / Fax 289 816 122 • Email: nmpneus@hotmail.com
E.N. 125 - nº 511 - Patação • 8005-511 FARO

Jafers SUPERMERCADOS

Fazem mais por si!

Vilamoura, Quarteira, Quinta do Lago, Salir, Benafim, Vale do Lobo, Alte, St.^a Barbara de Nexe, Moncarapacho, Tunes, Pechão!



É sempre um prazer fazer compras no Jafers

Loja em Faro

*faz mais por si
does more for you*

GARRAFEIRA

Jafers

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

Jafers

SUPERMERCADOS

TELEFONES ÚTEIS • TELEFONES ÚTEIS • TELEFONES ÚTEIS

QUARTEIRA

Bombeiros Municipais 289 400 560
Centro de Saúde 289 303 160
Correios 289 300 363
Correios de Vilamoura 289 323 561

Táxis de Quarteira 289 315 650

JF Quarteira 289 315 235
G.N.R. 289 310 420
Posto de Turismo 289 389 209
Repart. de Finanças 289 381 740

ALTE

Junta de Freguesia 289 478 200
Posto de Turismo 289 478 666
BENAFIM
Junta de Freguesia 289 472 402

BOLIQUEIME

Junta de Freguesia 289 366 295
SALIR
Junta de Freguesia 289 489 119
Posto de Turismo 289 489 733

O isolamento dos idosos continua a ser uma problemática dos nossos dias. Noticiado pelos meios de comunicação social, esta realidade é partilhada em hospitais, onde alguns doentes são deixados ao cuidado de profissionais sem a visita de qualquer familiar, ou nos seus próprios lares onde ficam confinados à sua tristeza e solidão. Cabe às gerações mais novas promover a inclusão dos seus seniores e o relacionamento com os outros pode ser o começo de um envelhecimento mais saudável e feliz.

O envelhecimento crescente da população portuguesa é uma realidade que não pode ser ignorada e cuja expressão tem vindo a acentuar-se nas últimas décadas. “Como resultado da diminuição da população jovem e da taxa de natalidade, a pirâmide etária apresenta um duplo envelhecimento, ou seja, um envelhecimento no topo (aumento da população idosa) e um envelhecimento na base (diminuição da população jovem)”, defendem a enfermeira Maria João Monteiro, directora da Escola Superior de Enfermagem de Vila Real (ESEVR) e a professora Cristina Imaginário.

Com o aumento da esperança de vida o número de pessoas com idade cada vez mais avançada acentua-se e, como tal, constata-se maiores níveis de dependência que conseqüentemente acarretam uma grande diversidade de problemas de natureza social, política e económica. “De facto, a conjuntura económica e política actual não se torna muito favorável a um contexto social marcado por baixas reformas e que naturalmente se repercute na acessibilidade aos cuidados médico-sociais, numa maior necessidade de cuidados de longa duração devido à maior prevalência de doenças crónico-degenerativas, exigindo respostas integradas capazes de incorporar as especificidades do envelhecimento e de garantir a sua expressão mais sublime envelhecer com qualidade e dignidade”, indicam as especialistas.

Combater o isolamento

A mobilidade social, geográfica e profissional, os fenómenos do progresso industrial e da urbanização, as mudanças nas dinâmicas familiares são algumas das causas do isolamento a que muitos idosos estão sujeitos no nosso país.

“De facto, no passado, as famílias eram geralmente de estrutura múltipla, as várias gerações viviam juntas, com redes de vizinhança, protegendo relações de certa intimidade e colaborando na realização de tarefas de interesse comum”, sublinham as profissionais da ESEVR. Por sua vez, na sociedade contemporânea, são cada vez mais os idosos que vivem sozinhos.

Uma das formas de fazer face a este problema que deverá tocar a todos, passa por promover o envelhecimento saudável, não só no que respeita à boa condição física e mental, mas também “à inclusão social que permite ao idoso desempenhar todos os papéis que o indivíduo exercia ou gostaria de exercer dentro da sociedade”, refere Maria do João Monteiro e Cristina Imaginário.

A qualidade do envelhecimento depende do investimento contínuo na saúde física e na saúde psíquica. “Envolve uma alimentação saudável, actividade física e a prevenção ao nível dos cuidados de saúde primários, por um lado. Por outro, uma boa interacção social, uma aprendizagem permanente, implicando interesses vários como a leitura, o cinema, o teatro, concertos, exposições, hobbies, cursos, entre outros”, refere o Dr. Rodrigo Neiva Correia, psicólogo das

residências assistidas Domus Vida.

Factores potenciadores do isolamento social

“Podemos de uma forma genérica dizer que o isolamento social é potenciado por razões como a diminuição progressiva da visão, da audição, a insegurança na mobilidade, as múltiplas patologias que podem conduzir ao aparecimento de níveis de incapacidade e dependência que se vão instalando gradualmente, como também a viuvez, a perda de parentes e amigos, as dificuldades financeiras, as disputas familiares e as características de uma sociedade que tende a valorizar o que é material. Tais factores levam à subvalorização da dimensão afectiva, deixando de existir espaço para a preocupação com os outros”, assinala a enfermeira Maria do João Monteiro e a professora Cristina Imaginário.

Nas respostas às necessidades das pessoas idosas, é costume verificar-se que os enfermeiros constituem um grupo profissional que melhor compreende “o mundo subjectivo e a singularidade de cada idoso, e portanto caberá a este grupo profissional protagonizar um envelhecimento bem-sucedido, centrado no conceito de qualidade de vida”. Ao prosseguirem objectivos da promoção da saúde, “asseguram níveis satisfatórios de funcionamento físico e mental e aumentam o envolvimento e compromisso activo com a vida”, defendem as profissionais da ESEVR.

A idade reflecte-se no espírito

Muitos dos que não apoiam os idosos no seu seio familiar esquecem-se que um dia também eles chegarão a esta fase da vida. “Chegou a hora de todos termos bem presente o facto de que, o envelhecimento é um processo que mais tarde ou mais cedo atinge a todos e que há que criar mecanismos de integração para que o mesmo decorra de uma forma mais humanizada”, sublinha Rodrigo Neiva.

O facto de vivermos cada vez mais anos possibilita à sociedade civil a mobilização adequada de forma a “criar estruturas adaptadas e interesses que possam ir ao encontro das necessidades de uma população que estabelece um vínculo fundamental, entre o nosso passado e o presente”, acrescenta o psicólogo. Ao cuidar dos seus seniores, a sociedade mais nova estará a cuidar de si. “É preciso reformar o tempo da reforma e garantir uma nova forma de olhar o envelhecimento, mais humana e mais responsável”, diz-nos Rodrigo Neiva.

A idade não se avalia pelos anos que temos mas sim pela postura perante a vida. “Devemos todos contribuir para que um dia possamos ter um país que saiba cuidar verdadeiramente dos seus seniores e de seniores que saibam cuidar de si próprios.”

Afastar o estigma da solidão, da incapacidade, do desinteresse e da inactividade são verdadeiros desafios para que mais idosos se sintam incluídos socialmente. “Dinâmicas implicando o relacionamento com os outros são um bom ponto de partida”, conclui o psicólogo das Residências Domus Vida.



Inácio Alves
Marketing • Publicidade • Serviços

Aproveite as campanhas mensais e trimestrais. Tenha sempre brindes para ajudar a melhorar as suas vendas!



Consulte-nos! Há muitos outros brindes e ideias

Prazo de entrega: 10 dias úteis.

Condições de venda: 50% com a encomenda.

50% resto com a aprovação do layout para impressão.

Trabalhos Gráficos

Folhetos, Flyers, desdobráveis, revistas, catálogos, etc.



Contacte-nos por email! inalves@mail.telepac.pt

Publicidade Móvel

Levamos a sua publicidade sobre rodas até onde quiser.



Ligue! 968 639 468

Promotoras

Ponha gente gira a promover o seu produto
Ligue! 289 72 10 50



Visite-nos em Olhão ou em
www.amelhoropcao.com



Precisa aprender os Nomes de Frutas em Inglês? Aqui listamos em ordem alfabética, de A a Z, O nome de todas as frutas em Inglês de forma simples e descomplicada.

A

Amêndoa Almond
Avelã Hazelnut
Ameixa Plum
Ameixa-seca Dried Plum
Abacaxi Pineapple
Abacate Avocado
Abobrinha Courgette
Ameixa-de-damasco Damson
Amora Preta Blackberry
Anona Cherimoya

B

Banana Banana
Berinjela Eggplant

C

Caju Cashew
Cacau Cacao
Cereja Cherry
Cantalupo Cantaloupe
Carambola Star Fruit
Coco Coconut

D

Damasco Apricot

F

Framboesa Raspberry
Figo Fig

G

Guaraná Guarana

Goiaba Guava
Groselha Currant
Groselha Redcurrant

J

Jaca Jackfruit

K

Kiwi Kiwi

L

Laranja Orange
Limão Lemon
Lima Lime
Lichia Lychee

M

Maça Apple
Mamão Papaya
Marmelo Quince
Mirtilo Blueberry
Morango Strawberry
Mexerica Tangerine
Melancia Watermelon
Manga Mango
Melão Melon

Maracujá Passion Fruit

N

Nectarina Nectarine

P

Pêssego Peach

Pêra Pear



Pistache Pistachio

Q

Quiabo Okra

R

Romã Pomegranate

S

Sabugueiro Elderberry

T

Tâmara Date

Tomate Tomato

Toranja Grapefruit

U

Uva-espim Gooseberry

Uva Grape

Uva-do-monte Bilberry

Uva Passa Raisin

W

Wampi Wampee



COMO FAZER DURAR A FRUTA PORTUGUESA DE VERÃO ATÉ AO PRÓXIMO INVERNO

No Verão a fruta portuguesa é deliciosa e a um preço mais convidativo. Aproveite para a fazer durar até ao Inverno.

Talvez hoje em dia já não seja tão fácil ter uma árvore de fruta praticamente dentro de casa, mas com a época de crise que atravessamos é necessário colocar a imaginação a trabalhar e encontrar novas formas de poupar

- Utilize frascos de vidro e tampas que vedem bem e devidamente esterilizados (coloque-os dentro de um tacho de água a ferver por 5/10 minutos. Cuidado para não se queimar!)

- Escolha a fruta do seu agrado bem madura mas ainda firme

- Lave e descasque a fruta e corte-a em pequenos pedaços

- Num tacho grande que possa ir ao lume coloque 350 gramas de açúcar por cada 600 gramas de fruta e envolva bem. Deixe ferver em lume brando durante cerca de 30 minutos (depende da quantidade que estiver a fazer) até evaporar todo o sumo e a consistência ser do seu agrado. Não se esqueça de mexer para não pegar no fundo.

- Coloque o doce nos frascos enquanto o mesmo ainda estiver quente, para solidificar já dentro do frasco.

- Feche bem e conserve-os num local fresco e seco.

- Se os seus filhos gostarem de trabalhos manuais poderão ainda decorar as tampas ou fazer etiquetas personalizadas!

Fonte: aeiou.expresso.pt


NOVEMBRO / 2011


Horóscopo





Maria Helena





 **Carneiro Carta/Mês:** 7 de Espadas: Novos Planos, Interferências. Amor: Estará muito carente, procure ser mais otimista quanto ao seu futuro sentimental. **Saúde:** Tendência para dores de cabeça. **Dinheiro:** Período favorável, aproveite bem este momento para dinamizar a sua vida financeira. **Pensamento +:** Estou alerta pois sei que o Universo me traz oportunidades para melhorar. **Nºs da Sorte:** 8, 11, 22, 29, 32, 34.


 **Touro Carta/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. **Pensamento +:** Venço os desgostos através da Fé e do Amor. **Nºs da Sorte:** 2, 3, 9, 20, 30, 45.

 **Gêmeos Carta/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. **Pensamento +:** Acredito em mim, sei que sou capaz! **Nºs da Sorte:** 11, 17, 22, 40, 43, 49.


 **Caranguejo Carta/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. Aprenda a descontraír. **Dinheiro:** Poderá ser surpreendido negativamente ao verificar o seu saldo bancário, por isso previna-se contra surpresas menos agradáveis e aprenda a poupar! **Pensamento +:** A minha maior ambição é ser feliz. **Nºs da Sorte:** 14, 21, 30, 33, 38, 45.


 **Leão Carta/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. Pode ter uma promoção ou assumir novas responsabilidades no local onde trabalha. **Pensamento +:** Acredito nos meus planos, por isso ponho-os em prática! **Nºs da Sorte:** 2, 11, 23, 30, 35, 39.


 **Virgem Carta/Mês:** O Valete de Copas, que significa 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. **Pensamento +:** Sossego o meu coração ouvindo a voz da intuição. **Nºs da Sorte:** 1, 5, 19, 25, 40, 47.


 **Balança Carta/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 pois conseguirá fazer poupanças neste período. **Pensamento +:** O sucesso espera por mim, porque eu mereço! **Nºs da Sorte:** 5, 6, 10, 28, 32, 39.

 **Escorpião Carta/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, o contacto com a Natureza far-lhe-á muito bem. **Dinheiro:** Provável aumento das suas finanças, pode aproveitar para pôr algum dinheiro de parte. **Pensamento +:** Tenho a energia necessária para alcançar tudo o que mais desejo. **Nºs da Sorte:** 7, 9, 10, 22, 33, 44.

 **Sagitário Carta/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. **Pensamento +:** Eu venço os meus pensamentos, sou optimista! **Nºs da Sorte:** 4, 8, 25, 30, 47, 49.

 **Capricórnio Carta/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. **Pensamento +:** A Força do pensamento positivo ajuda-me a superar todas as provas. **Nºs da Sorte:** 1, 4, 6, 9, 15, 20.

 **Aquário Carta/Mês:** O 2 de Ouros: Dificuldade/ Indolência. **Amor:** Neste período a tendência é para andar hipersensível. Procure controlar as suas variações de humor para evitar discussões desnecessárias. **Saúde:** Procure fazer uma alimentação mais equilibrada diversificando os alimentos e apostando mais nos legumes e verduras. **Dinheiro:** Não corra riscos desnecessários no que toca a gastos e a investimentos, seja prudente. **Pensamento +:** Quando estou triste, penso nas coisas boas que tenho à minha volta e sorrio. **Nºs da Sorte:** 8, 15, 19, 36, 38, 42.

 **Peixes Carta/Mês:** A Temperança: Equilíbrio. **Amor:** Dê mais atenção ao seu companheiro, ele pode estar mais carente do que é habitual e precisa de maior atenção da sua parte. **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. **Pensamento +:** Estou atento, sei que o sucesso exige um esforço constante. **Nºs da Sorte:** 12, 15, 22, 29, 35, 36.



Aprenda como fazer o seu desenvolvimento pessoal

Seja um colega, uma chefia, um amigo, ou até mesmo um profissional de referência na área, todos nós conseguimos encontrar um ídolo que nos possa inspirar. Aqui ficam algumas dicas para que o caminho das pedras não lhe aniquilhe desde cedo a sua tentativa de desenvolvimento pessoal.

Confiança

Se começa logo a dizer que não é capaz, então não se mace mais a si e aos outros e desista já! Vai ter de ser forte de espírito. Lembre-se das provações porque todos já passamos no passado muitas tão duras como injustas, mas nenhuma delas matou. Apenas o tornou mais forte, mais experiente e resistente. Os sentimentos negativos fazem parte do processo de mudança. Mas ou os domina ou acaba dominado.

Concentração

Um momento de cada vez, todos os passos serão pequenos e tudo demora uma eternidade. Mas o que para si é uma eternidade para ver resultados, para outros ainda não passaram dois dias. Foque-se em cada gesto seu. Pense antes de fazer e execute como pensou. Mas pense no agora, não no passado ou no futuro. O futuro é hoje, é agora.

Vitória

Ajude os outros a serem os melhores. Ao ver que eles são bem sucedidos nas suas demandas ganha novo ânimo para as suas. Celebre com eles as suas vitórias e eles celebrarão consigo as suas. Festeje tudo o que alcança na sua mudança.



Ânimo

Quando tudo parece ir tão bem, eis senão quando algo acontece que o atira ao tapete. Cometeu um erro, foi mal interpretado, fraquejou... Não interessa. O desenvolvimento pessoal é um caminho longo. Analise o seu ídolo e faça-se ao caminho, que ele é longo e você não saberá quando chegou. Mas outros saberão que chegou, que mudou e alguém o dirá.

"Invista 1% de cada dia de trabalho em si mesmo e os outros 99% acabarão beneficiados"

autor desconhecido

Solar das Oliveiras
RESTAURANTE GRILL



*Prove o Bife de Kobe
Taste the Kobe Steak*



Bife de Kobe
Kobe Steak



Tem área para fumadores / Has smoking area

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

Olive 

Cocktail & Music Bar

Dancing Music 70, 80 90th

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



Regional
algarve fm
Rádio Silves 91.8 92.4 93.7

www.algarvefm.pt

**Organizamos
Eventos.
Consulte-nos!**

Contacte-nos AGORA: João Cardoso - Director Geral
Telefone: 282 440 100 | Telemóvel: 965 345 519 | 969 746 222
Email: jcardoso.algarvefm@netvisao.pt



Boas Festas

*Sr. Empresário, invista no Algarve!
E conte connosco para
se fazer Ver e Ouvir!*

*Aos empresários do Algarve
Caro colega.*

*Depois da tempestade vem a bonança!
Depois da crise também virá melhores
dias para o seu negócio!
Para que os melhores dias cheguem mais
depressa, dê uma ajudinha ao calendário!...*

*Faça publicidade para colher frutos mais cedo!
Para que mais gente e mais potenciais clientes saibam onde
está, o que faz, ou comercializa!
Faça publicidade nesta revista, e veja a sua publicidade no
Mapa das Estradas do Algarve, na internet em
www.amelhoropcao.com e ouça também o nome da sua firma
num spot de rádio diariamente.
Contacte por inalves@mail.telepac.pt
Ligue 968639468 ou visite-nos em Olhão*

*Conte connosco para fazer a sua
publicidade no Algarve*

O Editor

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

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



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

Solução na próxima edição

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Anedotas

É PRECISO GRAVATA

Um português caminha pelo deserto a gritar: -
- Água... Água... Estou a morrer de sede!
Entretanto, avista um homem que vem na
d direcção dele:
- Amigo, água... Ajude-me!
- Lamento, mas só vendo gravatas!
E o homem continua o caminho,
desesperado, à procura de água. Já de
rastos, avista um bar no deserto.
- Água, por favor!
Diz o porteiro:
- Aqui só entra quem tiver gravata!

FÉRIAS PRODUTIVAS

Um tipo diz a um amigo:
- Há três anos, fui de férias para a Grécia e a
minha mulher ficou grávida. Há dois anos, fui
para a Turquia, e a minha mulher ficou
grávida. No ano passado, fui para as
Balears e ela voltou a ficar grávida. Agora,
acabou! Este ano, ainda não sei para onde
vou, mas desta vez ela vai comigo!

QUESTÃO DE SOBREVIVÊNCIA

Dois amigos aventureiros percorrem de
mochila às costas uma savana africana. De
repente, atrás de uma árvore vêem um leão a
rugir, nitidamente esfomeado.
- Santo Deus! Estamos lixados! Vamos
acabar na barriga desta fera! Meu Deus,
ajudai-nos! - diz um.
Enquanto ele invoca os céus, o outro abre a
mochila e tira uns ténis da melhor marca, que
calça rapidamente, perante o espanto do
companheiro.
- Tu não estás bom da cabeça! Achas que
com esses ténis corres mais do que o leão?
- Mais depressa do que o leão não acredito.
Mas mais depressa do que tu tenho a certeza.

Provérbios Populares - Mês de Novembro

- Cava fundo em Novembro, para plantares em Janeiro.
- Em Novembro chuva, frio e sol e deixa o resto.
- Em Novembro, S. Martinho, lume, castanhas e vinho.
- Em Novembro, S. Martinho vai à adega e prova o vinho.
- Em Novembro se queres psmar teu vizinho, lavra, sacha e esterca pelo S. Martinho.
- Novembro à porta, geada na horta.
- Novembro é quente no começo e frio no fim.
- Novembro pelo S. Martinho, comem-se as Castanhas e prova-se o vinho.
- Novembro pelo S. Martinho, mata teu porco e bebe teu vinho.
- Novembro pelo S. Martinho, nem nado, nem cabecinho.
- Novembro pelo S. Martinho, prova o teu vinho; ao cabo de um ano já te não faz dano.
- Novembro pelo S. Martinho, semeia fava e linho.
- Novembro pelo S. Martinho, semeia o teu cebolinho.
- Novembro pelos Santos, neve nos campos.
- Novembro põe tudo a secar, pode o sol não tornar.



Inácio Alves

A melhor opção
La mejor opción

Contacte-nos
289721050 • 968639468
inalves@mail.telepac.pt

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



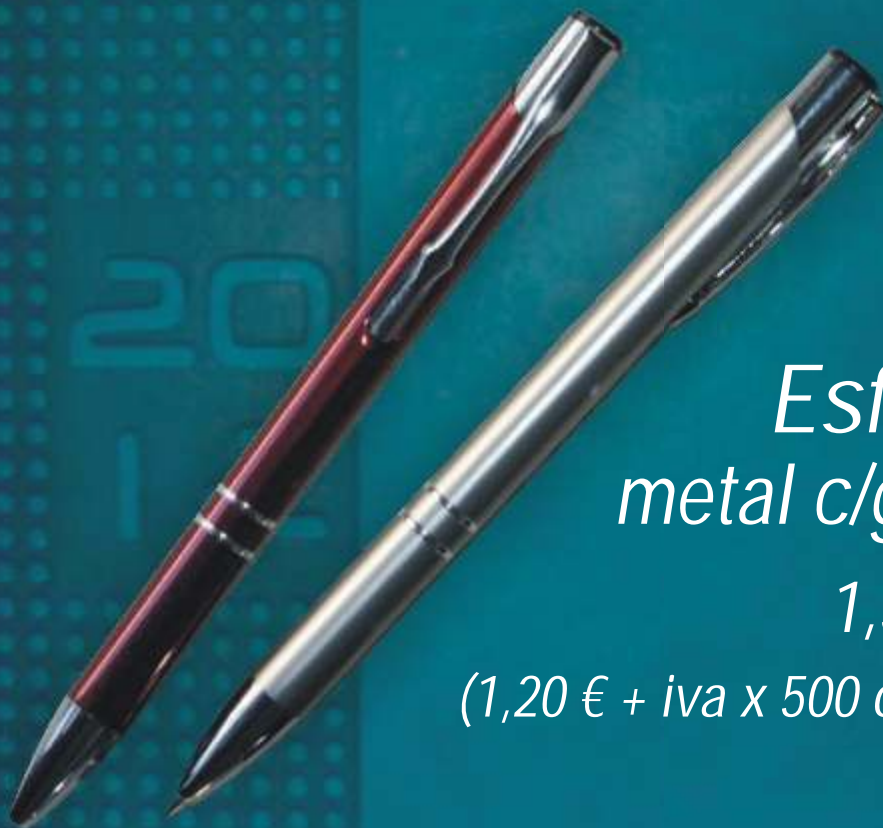
Agenda A4 2012 com impressão



+ Esferográfica
metal c/ gravação laser

8,20€ + iva (x 50) ou 6,20 € + iva

Consulte-nos para mais quantidades ou modelos
antes que esgote



Esferográfica
metal c/gravação laser

1,50 € + iva (x 50)

(1,20 € + iva x 500 ou 1,10 € + iva x 1000)

Veja em www.amelhoropcao.com esferográficas mais económicas desde 0,15 € +IVA, e muitos outros brindes para oferecer aos clientes que merecem mais!



Contacte-nos por e-mail e beneficie de 5% de desconto, faça a sua encomenda por e-mail e beneficie de + 5% de desconto extra.

Tlm. 968 639 468 • Tel.: 289 72 10 50 • inalves@mail.telepac.pt
Rua António Henrique Cabrita, Lt 2 • 8700-247 OLHÃO



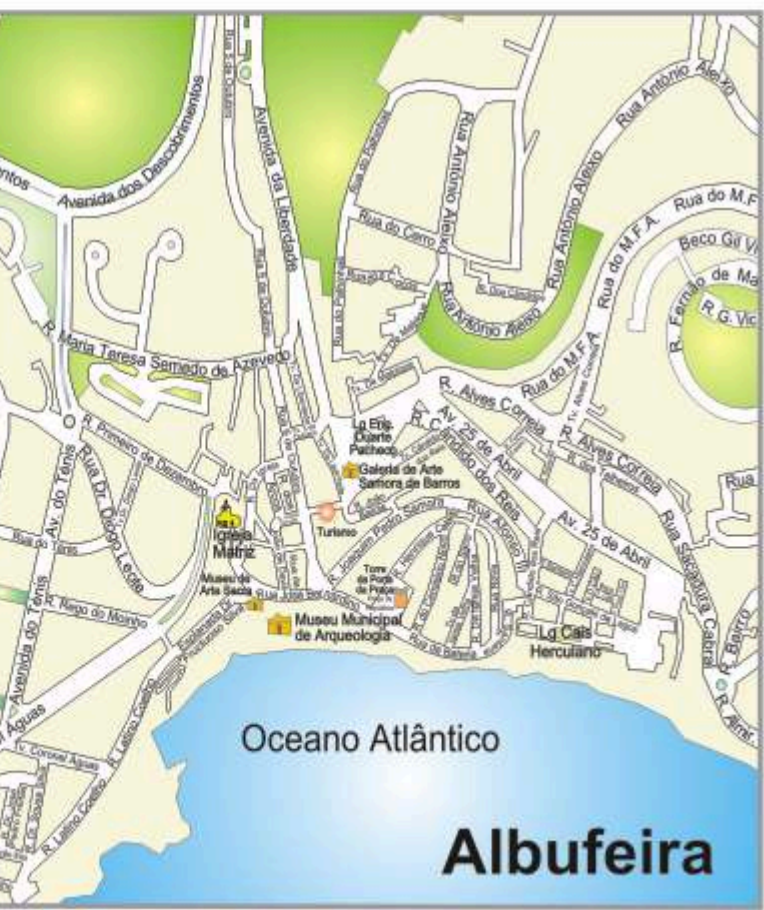
Ria Formosa Olhão / Algarve



Albufeira	Alcoutim	Aljezur	Almancil	Armação de Pêra	Carvoeiro	Castro Marim	Lagoa	Lagos	Lisboa	Loulé	Monchique	Olhão	Portimão	Quarteira	S. Brás de Alportel	Sagres	Silves	Tavira	Vila do Bispo	Vilamoura	V. R. S.º António
39	91	110	13	47	59	52	54	80	299	16	87	9	62	22	17	112	62	30	103	24	52

VIGILIO REIS

Contacte-nos para pôr o se





Edição 61
 Novembro 2011

A melhor opção
 La mejor opción

Contacte: 968 639 468

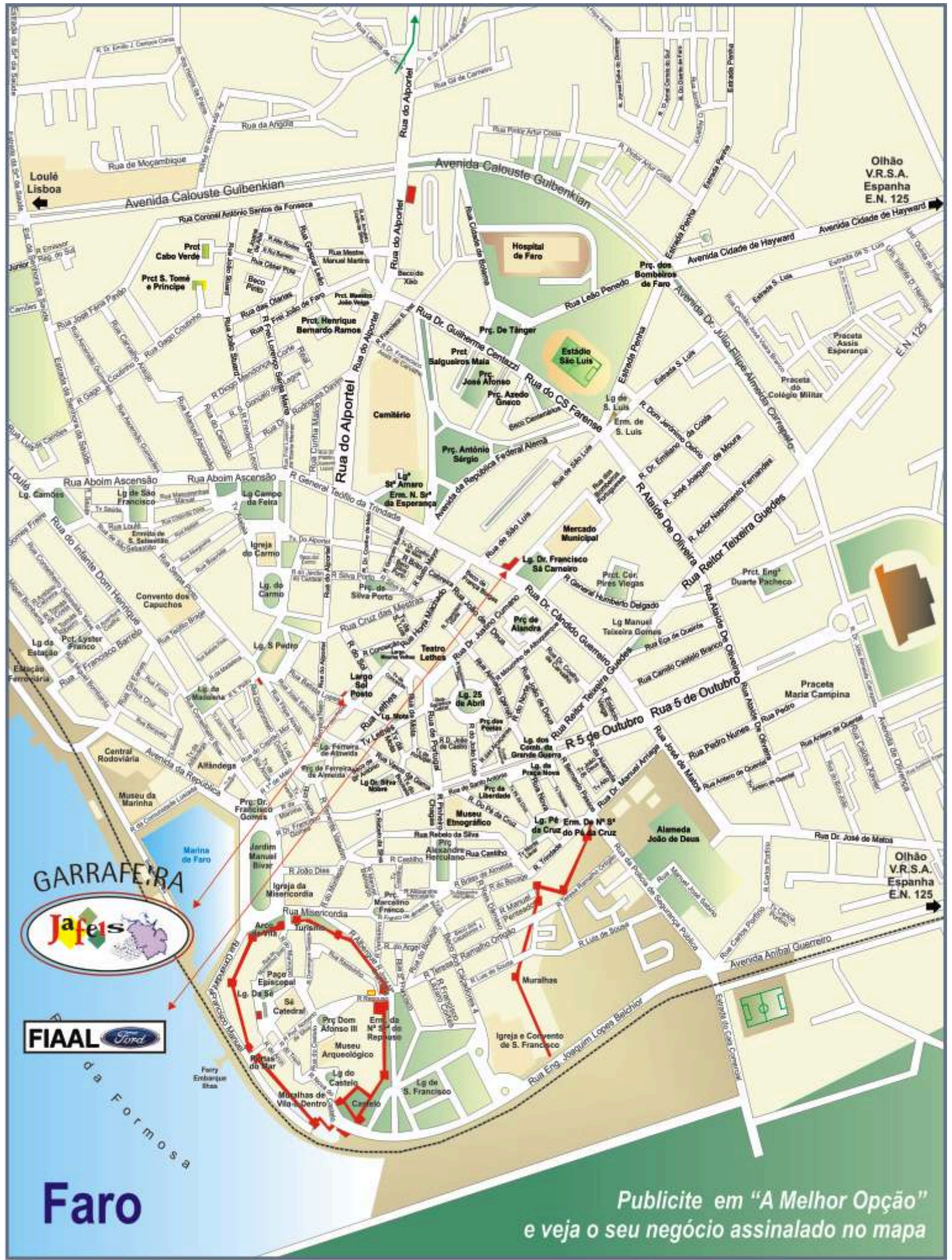


seu negócio neste Mapa do Algarve e na Planta do seu Município.



Vilamoura

Quarteira



Faro

Publicite em "A Melhor Opção" e veja o seu negócio assinalado no mapa

WATER SLIDE PARK

slide&splash

PARQUE DE DIVERTIMENTOS
LAGOA

Jafers

A sua publicidade em

A melhor opção
La mejor opción

põe o seu negócio
no Mapa do Algarve.

Contacte-nos

PERMERCADOS

faz mais por si!

Quarteira, Quinta do Lago, Salir,
Vale do Lobo, Alte,
Moncarapacho, Tunes, Pechão!

@www.ibericafrio.com
Ibéricafrío

Equipamentos para Hotelaria, Supermercados, Talhos e outros
montagem e reparações de frio. Ar condicionado, Ind...

Escrit./Stand de Vendas: E.N. 125
Oficinas: Área Empresarial
Tel.: 289 702 311

A melhor opção
La mejor opción

põe o nome da sua
empresa a ouvir-se
na rádio

Fale connosco

A melhor opção
La mejor opción

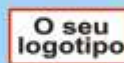
oferece-lhe de graça
a sua publicidade
na Internet

Consulte-nos

21 508
21.pt

Intermediação jurídica e financeira independente
Olhão - Mediação Imobiliária Ltd AMI - 6715

faz mais por si
compras no Jafers
does more for you



Contactos Úteis de Olhão

Bombeiros Municipais de Olhão • 289 710 000
 Centro de Saúde de Olhão • 289 700 250
 Guarda Nacional Republicana de Olhão • 289 703 099
 Brigada Fiscal • 289 702 240
 Água (Piquete) • 289 700 143
 Electricidade (averias) • 800 246 246
 Electricidade (feições) • 800 236 246
 Câmara Municipal de Olhão (Geral) • 289 700 100
 Parque Infantil da Cruz Vermelha • 289 705 458
 Tribunal Judicial de Olhão • 289 705 995
 Conservatória Registo Civil • 289 701 226
 Conservatória Registo Predial • 289 713 889

Olhão

Ria Formosa

Publicite em "A Melhor Opção"
 e veja o seu negócio assinalado no mapa
 968 639 468 • inalves@mail.telepac.pt

- 1. Transportes Urbanos
- 2. Transportes Urbanos
- Zona Histórica
- Farmácias

Edição Inácio Alves
 Marketing & Publicidade
Estados Esclarecidos • Publicidade • Direitos de reprodução
A melhor opção
 La mejor opción