

A melhor opção La mejor opción

Junho 2011 nº56
Algarve • Portugal

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

5 de Junho
vá votar!

 Revista Grátis
 Free Magazine

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

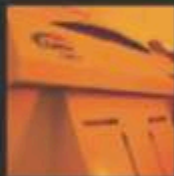
16 de Junho
Dia do Município de Olhão

we print

Imprima... Uma nova imagem para o seu negócio!



60 anos
desde 1953



Sumário

Junho
Nº 56
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	Agenda de Eventos do Município de Faro _____	16-17
Carta de Junho ao meu amigo José _____	3	Conselhos para comprar online _____	17
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4	Tango por Katia e Alexandre _____	17
Eventos do Município de Olhão _____	6-11	Dicionário Piscícola _____	18
Vamos combater a crise cada um à sua maneira _____	5	Tabela das Marés _____	18
		Agenda de Eventos com o apoio de Jafers _____	19



Sucesso na taça da Europa de Marcha Atlética de Olhão _____	11	Alimentos bons para o cérebro _____	20
Empresas que nos apoiam _____	12-13	Horóscopo de Maria Helena Junho 2011 _____	21
Resposta a Leitores _____	14	Anglicismos _____	22
Fotografia _____	15	Algarve Fair 2011 _____	22-23
		Passatempos _____	24



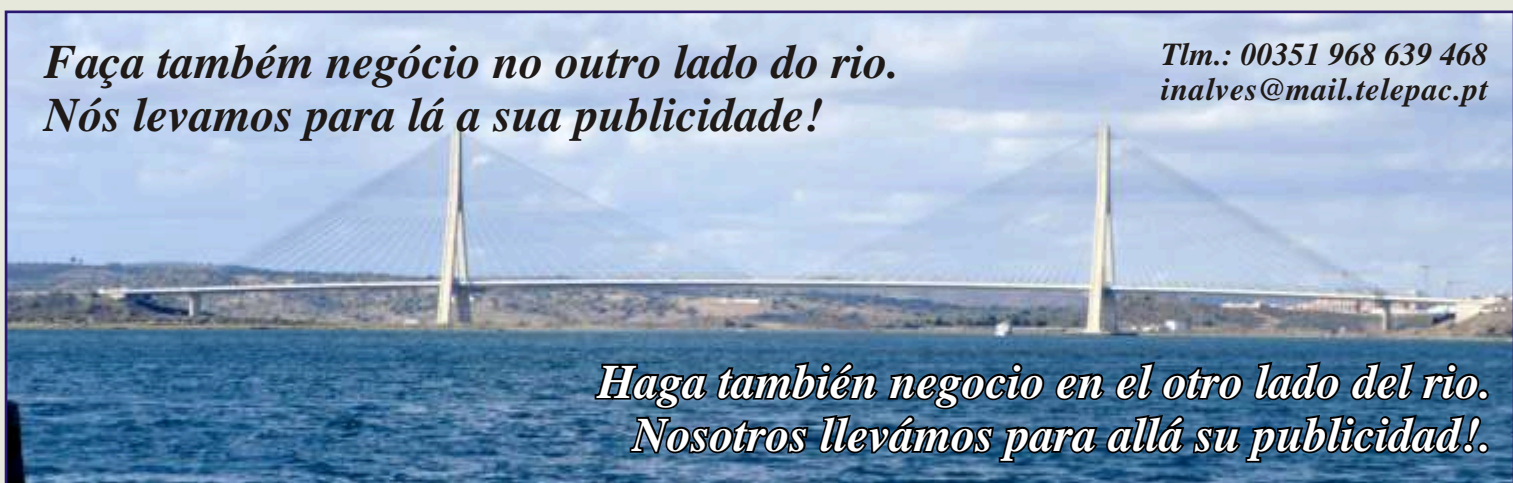
SUPERMERCADOS

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

***Faça também negócio no outro lado do rio.
Nós levamos para lá a sua publicidade!***

Tlm.: 00351 968 639 468
inalves@mail.telepac.pt

***Haga también negocio en el otro lado del rio.
Nosotros llevamos para allá su publicidad!.***



Os portugueses vão a votos. Todos têm direito a voto. Uns portugueses exercem esse direito outros não. Uns vão votar num partido, outros noutros, outros votam em branco e há os que ficam em casa. Dos que votam no partido dos tálidem da situação, não temos nada a dizer. Dos que votam nos partidos da oposição dos tálimal também não dizemos nada. Nos que votam no partido que tem a foice e o martelo do princípio do século XX, ou no partido dos blocos ou tijolos também não comentamos porque há gostos para tudo em Portugal, e tolerância. Agora daqueles que ficam em casa e não vão votar, é que temos alguma coisa a dizer. É que, se não vão votar? Vão deixar que outros, quiçá alguns ainda mais preguiçosos, ignorantes ou mais burros, decidam por si o seu destino. Que você vá votar, e vote mal ou bem? É uma decisão sua de que poderá orgulhar-se no futuro se, com o seu voto, contribuir para que o país saia do buraco e progrida, ou poderá vir a arrepender-se se contribuir para que esse futuro seja ainda pior do que o presente que temos hoje. Num caso ou outro é você que decide e exerce o seu direito e dever de votar, e isso também lhe dará o direito de, mais tarde, aplaudir ou protestar se aqueles que elege não cumprirem com os compromissos assumidos na campanha. Por isso, e nem pedimos por amor de Deus, porque pode não acreditar em Deus, mas pela sua saúde não fique em casa! vá votar!

Se você não sabe, é bom que se consciencialize que as eleições de 5 de Junho são, desde o 25 de Abril, as mais importantes e cruciais para o nosso futuro colectivo como país. Depois de 5 de Junho não haverá mais espaço para ilusões e as vãs promessas dos políticos porque um país que não é capaz de trabalhar para se auto-alimentar e produzir riqueza, não terá condições para atender às necessidades da população que o compõe e por isso estará condenado á miséria e consequente desagregação.

Em 5 de Junho você terá que optar de entre as forças políticas que concorrem a este acto eleitoral, qual a que melhor é capaz de servir Portugal e os portugueses? E para tomar essa decisão você nem precisa ser muito letrado, não precisa ter um certificado das novas oportunidades, nem ter um bacharelato, licenciatura ou ser doutor! Só precisa de fazer uso da sua capacidade de análise, honestidade intelectual e bom senso, que é como quem diz, ver com olhos de ver e pensar com a sua cabeça, não só o que lhe parece bom para si neste momento, mas também e sobretudo o que deseja e quer que seja bom para o futuro dos seus filhos e dos seus netos. Você vai ter que decidir de entre os líderes políticos que concorrem ás legislativas de 5 de Junho qual o dirigente que merece o seu voto por ser o mais capaz para governar Portugal e liderar o povo português para sair do buraco em que o país está.

A decisão de escolher e contribuir para traçar um rumo melhor para Portugal, também está nas suas mãos, por isso vá votar! Não deixe de exercer e expressar o seu voto.

Analisando com distanciamento esta campanha eleitoral, é de facto uma excelente oportunidade para você tomar consciência do povo que somos, e do qual você faz parte quer queira quer não. Veja como os políticos se expressam? Como alguns falam cobras e lagartos dos opositores e das suas intenções? Como são capazes de mentir descaradamente? Como são capazes de omitir verdades? Como são capazes de prometer o que sabem não poder cumprir? Como se maltratam verbalmente e ofendem adversários, para no dia seguinte se cumprimentarem hipocritamente como se nada se tivesse passado? O teatro que fazem a roçar o dramático, o cómico o brejeiro e muitas vezes o ridículo por representarem mal os seus papéis? E fazem tudo isto para o convencerem a si, a dar-

lhes o seu voto!

Depois de lhes dar o voto você passa a ser o que sempre foi, um indivíduo identificado não pelo nome, mas pelo NIF através do qual você paga as suas contribuições e impostos, que pagam os salários dos políticos que elege, e um Estado que o deveria servir melhor.

Mas se os políticos são o que o povo deles diz, que lhes falta carácter e coragem, que dizer dos eleitores que os elegem? Quando perguntam a um eleitor em quem vai votar? Ou lhe perguntam depois em quem votou, e ele responde com um chavão "O Voto é Secreto"! Será essa resposta do eleitor também falta de coragem para assumir as suas opções e a responsabilidade do seu voto? Ou será por vergonha de mostrar a sua falta de preparação para escolher? Ou, pior ainda, não diz em quem vai votar, ou em quem votou, porque tem medo de sofrer represálias no futuro? Este editorial termina com perguntas que no mínimo deverão merecer-lhe alguma reflexão!

E nem falei dos jornalistas ou dos jornaleiros, nem dos comentadores profissionais, que acompanharam os partidos e a cobertura das eleições porque você viu bem as reportagens e o contributo que deram para o esclarecimento dos programas eleitorais.

Termino este editorial dizendo; Vá! vamos lá!...

...Vá votar para ajudar a tirar Portugal do buraco em que o meteram, ou vá ajudar a enterra-lo, definitivamente, para dar lugar a outra realidade, como a tragédia grega ou ainda mais dramática, ou mesmo como a comédia cubana, ou como a disciplina circence da Coreia do Norte, para não falar de outras realidades, ainda mais miseráveis.

O Editor



Amigo Zé. O teu país está tão perdido que nem sei por onde começar esta carta para te dizer como isto vai de mal a pior? Já sabes que estivemos à beira da bancarrota, mais um mês e o Estado já não tinha dinheiro para pagar aos seus funcionários, às forças armadas e de segurança. O que vale é que vieram os senhores do FMI, mais os “amigos da comunidade” e o BCE, aquele banco europeu que empresta dinheiro aos Bancos Comerciais dos países da União a 1% ou 2% para depois os Bancos emprestem às empresas e às pessoas a upa, upa! Felizmente veio a Troika emprestar dinheiro a Portugal, apesar do 1º ministro demissionário andar a dizer á meses e, mesmo agora, continuar a dizer que Portugal não precisava da ajuda internacional para sair do buraco?! Agora a gente percebe o que o Eng.º queria dizer quando em 2009 dizia que ainda estava para nascer em Portugal um 1º Ministro que reduzisse tanto o déficit, para aumentar depois esse mesmo déficit, a dívida soberana, e o número de desempregados que já vão em 700.000. Pô Zé isto tá pelas horas da morte, quero dizer da desgraça que é mais suave para amenizar o sofrimento que por aí há de vir concerteza. Bom! Da campanha para as eleições já te falo mais adiante.

Falando agora do futebol que, como sabes, é coisa que não ligo muito porque dou mais valor ao trabalho de cabeça do que de pés, fica sabendo que Portugal teve dois clubes portugueses a disputar a Taça Uefa. O Porto e o Braga jogaram em Dublin a final e, claro, ganhou o Porto. No fim do jogo os jogadores do FC Porto festejaram efusivamente a vitória no próprio estádio mostrando as bandeiras dos seus países de origem, e sabes que mais? Não vimos no campo nenhuma bandeira portuguesa, até um jogador africano que alinha na selecção nacional andou a pelo campo drapejar a bandeira do seu país de origem. Já nem os jogadores estrangeiros do FC Porto demonstram agradecimento ao país e á cidade que os acolheu. Esta atitude dos jogadores estrangeiros do Porto, muito ficou a dever ao gesto de respeito e carinho que Francis Obikwelo demonstrou por Portugal pelos portugueses quando ganhou uma medalha para Portugal e percorreu a pista exibindo a bandeira portuguesa. Da tristeza que é o futebol em Portugal, a única coisa que os portugueses podem congratular-se é que tiveram quatro Técnicos nas meias finais, e finais de competições europeias, e o CR do Real Madrid que bateu record do melhor marcador de golos de todos os tempos em Espanha. Estas são notícias do desporto rei que concerteza te alegrem mesmo estando ausente do teu país.

Zé, tu já sabes que o teu país está uma grande tristeza, mas a gente ainda arranja boas razões para nos rirmos desta pobreza franciscana. Imagina tu que os americanos já encontraram e liquidaram o Bin Laden. Sim aquele que andava fugido há dez anos, por deitar abaixo as Torres Gémeas em NY! Imagina tu? Que aqui no teu país, o 1º Min. Eng.º Sócrates é acusado de deitar abaixo um país inteiro, e não lhe acontece nada, ainda

por cima se recandidata porque tem o apoio de muitos “taliben” que o querem no poder. Outra notícia para rir do conceito de justiça em Portugal e na Europa, foi o que aconteceu ao Sr Presidente do FMI

Dominique S K na América. Imagina tu que o homem estava hospedado num hotel em NY, daqueles de 500 € por dia só para dormir. Quando saiu do quarto de banho nu em pelota, com as vergonhas penduradas ao pau da bandeira, do velho, império francês, ao ver no quarto uma camareira negra de uma antiga ex-colónia francesa, vai daí o DSK não resistiu e atirou-se à fêmea para fazer sexo contra a vontade da mulher. Resultado a empregada assim que conseguiu livrar-se do poderoso senhor DSK, fugiu espavorida porta fora. Como não sabia que o DSK era o dono do FMI, foi apresentar queixa na polícia de NY. Resultado o Sr DSK foi preso já dentro do avião em que ia bater asa para França que não tem nenhum tratado de extradição com a América. O homem está agora preso e já foi deduzida acusação para ir a tribunal, de onde não deve sair tão cedo. Imagina se isto se passasse em Portugal? Provavelmente a mulher seria presa por difamação do Sr do FMI. Por causa disto sabes o que as pessoas dizem aqui em Portugal? Na América o FMI tentou fornicar uma empregada do Hotel contra sua vontade e foi logo preso, aqui em Portugal o Eng.º fornicou mais de 200.000 empregados que agora estão no desemprego e não lhe aconteceu nada. Diz-me lá meu amigo se isto não é para rir? Os alentejanos é que têm razão para fazerem anedotas dos governantes, das autoridades e do povo que somos. Vê lá há quantos anos andam a julgar os alguns indivíduos acusados de pedofilia? E que dizer do Dr. psiquiatra que ficou em liberdade porque a tentativa de violação que fez à sua paciente não foi suficientemente violenta? Diz-me lá Zé! Se o teu país não é uma terra sem rei nem roque, do eterno “Faz de Conta” e “Never Ending Story”? Os americanos têm muito boas razões para dizer “GOD BLESSAMÉRICA!”

Zé já me alonguei muito e falta-me papel para te dar as notícias boas, apesar de poucas ainda são algumas. Olha! Como muitas das coisas que já escrevemos nesta revista, vieram depois a acontecer, atrevo-me a dar-te o resultado das eleições legislativas de 5 de Junho. Aponta aí a ver se nos enganámos: PSD 39,2%, PS 28, 9%, CDS 14,7% CDU 6,3%, e o Bloco deve ficar pelos 4,4 % sendo o resto valores residuais divididos pelos outros partidos e votos em branco. São estas as nossas profecias se não houver surpresas com os cadernos eleitorais e outros imbróglis como os que aconteceram na última eleição presidencial.

Zé despeço-me até para o próximo mês, se Deus quiser, e se ainda houver empresários e empresas que nos patrocinem com os seus anúncios.

Com um abraço António



Faça-se Ver na Revista

A melhor opção
La mejor opción



Tabela Normal. Para além do anúncio, oferece-lhe:

- Presença no Mapa do Algarve que sai com a edição.
- O seu anúncio na net: "Patrocinadores especiais do mês".
- A sua empresa também será ouvida num spot de rádio diariamente na SolarFM ou Algarvefm.

Tabela Económica (coluna da direita):

Não tem bonificações de Mapas, internet, rádios!...Mas tem 50% de redução de preço.

Revista - Tabela de Preços				Tabela Económica
Espaços	Medidas Alt x Larg. Em milímetros	Pág/par	Pág/Impar	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

Conselhos e Dicas da Isilda



Tema: Tempos Livre. Com as férias só poderia, este mês trazer-lhe algumas sugestões para os pequenos precalços que podem acontecer...ora tome nota!!!

- Viajar para uma grande cidade, deambular pelas ruas, visitar museus, monumentos e lojas, são coisas difíceis de fazer se estivermos carregados de várias malas e sacos e ainda por cima ficamos à mercê de roubos...use uma bolsa à cintura com o indispensável para o dia a dia.
- Para não ter de ficar sujeito aos horários dos meios de transportes e vai viajar para o estrangeiro, o melhor será partilhar um carro. Há empresas que se dedicam a tal mas, também o pode fazer, divulgando a sua intenção junto dos seus amigos e conhecidos.
- Se vai fazer férias na praia e não tomar precauções adequadas é muito possível que nos primeiros dia de exposição solar, o seu corpo apresente queimaduras por acção dos raios solares. Para aliviar o mal estar, tremuras, dor, vermelhidão, pode aplicar na zona afectada rodela de batata crua, mas também pode utilizar óleo de camomila que poderá fazer você mesmo: ponha 25 gramas de flores de camomila em 250 centilitros de azeite e coloque o recipiente em banho-maria durante duas horas. Depois filtre o preparado e aplique suavemente sobre a queimadura. O efeito é imediato.

E por este mês é tudo... volto em Julho com mais Dicas & Sugestões...até lá.

Isilda Nunes

19º Encontro Nacional do 4 Clube de Portugal - 28 e 29 de Maio

"VELHAS MÁQUINAS" CONCENTRAM-SE EM TAVIRA

O Núcleo Sul em articulação com a delegação de Tavira, vai organizar nos dias 28 e 29 de Maio, o 19º. Encontro Nacional do 4 Clube de Portugal. Este encontro, que conta com o apoio da Câmara Municipal de Tavira, da Algar, SA., e do I.D.T - Instituto da Droga e Toxicodependência, visa proporcionar aos participantes a possibilidade de assistirem aos jogos da Taça de Portugal, em andebol, 2º Encontro Internacional Harley Davidson e também à 9ª Maratona do Arraial, em futsal, para além de visitas a pontos turísticos do concelho. Os gloriosos "instrumentos de trabalho" os utilitários Renault 4 L, viajam de todos os pontos do País, mostrando que a sua operacionalidade no passado, serve agora juntar pessoas que as guardam como relíquias. **Geraldo de Jesus**



4L Clube de Portugal - Delegação Sul

GUERREIRO'S RESTAURANTE

De: José Manuel S. Guerreiro



Casamentos e Baptizados
Requite e Qualidade

Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

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



Restaurante • Churrasqueira
Livramento

Chef António
936 970 168

Visite-nos!

Segunda-feira Bacalhau à Minhota Terça-feira Arroz de Pato à Cheff
Quinta-feira Galinha de Cabidela Sexta-feira Pernil no Forno
Sábados Cabrito no Forno de Lenha Domingos Cozido à Minhota



Parque Estacionamento nas traseiras do Restaurante • Quarta-feira fechado para descanso

E.N. 125 Livramento • Tavira • manuel_rocha63@hotmail.com

Como agora os boletins internacionais já nos informaram das previsões do tempo económico e financeiro que temos pela frente para este ano e o próximo, é bom preparar e aparelhar bem a sua embarcação, para se fazer ao mar tempestuoso que o país e a nossa região vão ter que enfrentar, para ganhar o pão nosso de cada dia e pagar as dívidas aos nossos fornecedores. Já uma vez dissemos nesta revista que em época de mau tempo e pouca pesca há que tratar de reduzir a campanha ao número indispensável de homens para se fazer ao mar, deixando em terra os que enjoam facilmente, ou não têm vontade de trabalhar, ou que são homens de pouca fé. E como diz o nosso povo "quem vai para o mar avia-se em terra" por isso é bom que se previna com tudo o que lhe possa fazer falta, desde provisões, apetrechos e artes de pesca e, claro, não esqueça algum engodo ou o isco necessário para atrair o peixe que quer pescar. Feito isto e tendo uma campanha mentalizada que, para ganhar a vida, vão ter que trabalhar duro para vencer o mar cão e as dificuldades que vão ter pela frente, solte as amarras e faça-se ao mar. Se o mestre tem a obrigação de levar o barco aos pescadores e a bom porto, os pescadores têm obrigação de dar a sua melhor colaboração para aproveitar ao máximo as potencialidades dos meios que dispõem e as capacidades de trabalho de cada um.

A sua embarcação nesta história é como a sua empresa, quer ela seja uma micro ou pequena empresa, você vai ter que adapta-la ao mercado e quando o mercado está em recessão há que a dimensionar para essa realidade. Depois de toda a racionalização de custos e cortes a efectuar para garantir a continuidade do negócio, mesmo assim, e infelizmente, em muitos casos ainda é preciso dispensar empregados para poder equilibrar as despesas que são sempre certas ao contrário das receitas que nunca estão garantidas. Por outro lado também é verdade que em tempo de recessão há micro e pequenas empresas que se adaptam mais facilmente às contingências do mercado, algumas até saberão aproveitar as oportunidades que sempre existem mesmo em tempos de crise. Uma coisa já os empresários sabem, quer eles sejam de micro, pequenas ou médias empresas, é que os tempos que têm pela frente são porventura os mais difíceis que têm que enfrentar. Essa dificuldade não estará só no facto da economia estar em recessão na região, infelizmente há já muito tempo, mas também porque a situação económica do país no seu todo vai gerar mais desemprego, mais revoltas, convulsões sociais, violência, crime generalizado e mais organizado que, forçosamente, também atingirá o Algarve e a sua principal indústria que é o turismo, com previsíveis reflexos no desempenho, e rentabilidade das empresas, pondo em causa muitos postos de trabalho. Julgo que hoje, mais do que nunca, os empresários do Algarve percebem que precisam de estar muito mais unidos, quer nas suas associações locais ou regionais, mas também mais cooperantes e solidários com outros comerciantes e industriais nas localidades onde têm a sua actividade, dando preferência nos seus negócios às firmas que estão nos seus municípios, fomentando assim mais negócio entre si e estimulando deste modo a economia local, que certamente se reflectirá também no crescimento da economia da região. Saibam os empresários do Algarve cooperar para unir esforços e sinergias que contribuam para a complementaridade dos seus negócios e o Algarve sairá desta crise muito mais cedo do que outras regiões do país.

Aos empregados algarvios que são os peões neste jogo de xadrez, e que por serem em maior número são mais descartáveis que outras peças do jogo, lembramos que são igualmente importantes para se conseguir a vitória nesta guerra da economia contra a pobreza e a miséria que a pouco e pouco vai conquistando o país. De facto se entendermos os empregados como soldados rasos nesta guerra, que

estão na linha da frente e vão ser, forçosamente as primeiras baixas a caírem no desemprego, temos também que os encorajar a ter, ou procurar encontrar, a coragem necessária para combater as batalhas que são obrigados a travar no dia a dia. Cada peão ou soldado vai ter que apelar às suas capacidades físicas e psíquicas para estar atento, e tentar a todo o custo defender a posição que ocupa neste xadrez, respondendo prontamente às necessidades da empresa e do que lhe é pedido pelos seus superiores hierárquicos, mas também deve ser voluntarioso para fazer aquilo que vê que pode e deve fazer para defender a posição da empresa em que trabalha, e do meio social em que está inserido, sem que tenham que lho pedir ou mandar fazer. Num contexto de crise os empregados que são mais cumpridores das regras, mais activos, mais voluntariosos e mais disponíveis, são também aqueles que conseguem manter por mais tempo e com maior segurança a posição que ocupam na empresa, e mercê do seu esforço conseguem garantir no dia a dia a continuidade da própria empresa.

Para os algarvios que estão sem emprego, e sem perspectivas de conseguir trabalho a curto ou médio prazo, a situação tende a tornar-se dramática, mas também é verdade que os algarvios têm nos seus genes esse espírito de sacrifício e de inconformismo que os levavam a aventurarem-se por novos caminhos como sejam os da migração, imigração e do empreendedorismo dentro e fora das nossas fronteiras. Quem está no desemprego sabe que pode sempre contar com a solidariedade dos familiares e amigos mas também sabe que, algures no país há lugares onde há trabalho, e que além fronteiras há muito trabalho à espera de quem queira trabalhar. É verdade que aqui, e por esse mundo fora, poderá não haver muitos empregos, mas haverá sempre trabalho para quem queira trabalhar.

Comparando a difícil situação económica, que o país vive, a uma guerra pelos meios de produção e criação de riqueza que de facto é! Só nos resta, a cada um de nós, unir esforços para combater, com inteligência e os meios que temos, a colonização económica que vêm fazendo no nosso país. E você sabe como combater esta guerra. Há duas maneiras. Uma é dar sempre preferência e prioridade aos produtos nacionais, a outra é trabalhar mais e melhor para criar riqueza, gerar poupanças para aplicar em investimento produtivo e multiplicador de mais riqueza.





Agenda de Eventos, Município de Olhão



1 e 14 Clube de Leitura Ler, Reler e Tresler. Obra em discussão: Os Íntimos, de Inês Pedrosa. Biblioteca Municipal de Olhão. 17h30

2 e 3 Casting Miss e Mister Teenager Algarve 2011. Ria Shopping. 18h30 às 21h30

3 Apresentação do Livro 'Sabores com Criatividade' - Chef Joaquim Raimundo. Biblioteca Municipal. 17h30

4 Sábados de encantar. Biblioteca Municipal Olhão. 16h
4 Teatro delle Briciole - Solares Fondazione delle Arti: 'Um Beijo .. Mais um Beijo... Outro Beijo'. Largo da Câmara Municipal. 22h00

4 Festa das Piscinas 2011. Piscinas Municipais de Olhão
4 workshop Piscinas Biológicas. Ecoteca de Olhão. 15h00

4 e 5 IV arraial escutista. Jardim Pescador Olhanense. Dia 4: 18h às 00h00 e Dia 5: 16h00 às 00h

4 a 25 Exposição "Paisagens e Naturezas Mortas" de Ricardo



Baptista. Edif. da Junta de Freguesia de Pechão.

4 a 25 Hora do Conto Book It - Col. Os Irmãos Koala. Todos os sábados
Dia 4: O Novo Vizinho;
Dia 11: Uma Carta para o Jorge;
Dia 18: O Dente do Artur;
Dia 25: A Grande Aventura. R. Shopping. 16h

5 Festa da Criança e da Flor e inauguração de Exposição de Plantas e Flores. Casa do Povo. Moncarapacho. 10h00

5 Chás Dançantes com Filipe Romão. Casa do Povo, Moncarapacho. 15h00

5 Matinés Dançantes. Cinema Topázio. Fuseta. 16h00

5, 12, 19, e 26 Fados. Real Marina Hotel Spa. 20h00

6 a 14 3ª semana do bebé de olhão. Jardim Pescador Olhanense

9 a 12 Feira com actividades dirigidas aos bebés; 11: passeio convívio de bebés e famílias;

9: Seminário técnico sobre o tema e desfile de moda de bebés e famílias; e vários concursos: "Concurso de



Festa da Criança e da Flor
Casa do Povo em Moncarapacho
3 Junho 2011

10:00 Abertura da Exposição de plantas e flores

11:00 Espectáculo de Palhaços «Totó e Zequinhas»

15:00 Chá Dançante c/ Filipe Romão

Animação para crianças "Insufáveis", "Balões", "Olivia Lanche"

19:00 Luís Portela e bailarinas

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

4º ARRAIAL ESCUTISTA
Agrup. 554 Olhão

4 e 5 de Junho

SUPER ARRAIAL
festa com muita Alegria,
Boa disposição. Animação,
Comida, Bebida, Música... e muitas
Surpresas para
TODA A FAMÍLIA

ENTRADA LIVRE
Jardim Pescador Olhanense

dia 4 das 18:00h às 24:00h
dia 5 das 16:00h às 24:00h

Imagens: Xarém, Caldo Verde, Sardinhas Assadas

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



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Trabalhos Escolares",
"Concurso de Montras" e
"Concurso de Fotografia".
6, 7 e 8 3ª Semana do Bebê -
Sessões de Ginástica para
bebés organizadas pelo HPP /
Baby Care Faro - Jardim
Pescador Olhanense. 18h00
8 Rastreios no Posto de
Socorros da Fuseta. Projecto
"Viver + e Melhor". 9h30 às
12h30
9 Desfile Moda Infantil, Rox
e Zippy. RiaShopping. 20h30
9 Festa Final "Noite de
Fados". Projecto "Viver + e
Melhor". C. Comunitário da
Fuseta. 21h00
9 Massagem Pré-Natal para
grávidas a partir do primeiro
trimestre de gestação. IIIª



Semana do Bebê Concelho de Olhão. Fonte Velha. Pechão. 22h00
9 XIII Rock na Ribeira em Pechão. Bandas: Supra Heat
Surrenders / Arsia / Migna Mala. Fonte Velha. Pechão. 22h00
10 4ª Edição do Torneio de "Olhão da Restauração 200
Anos". 9h30
10 e 11 V convívio motard da
fuseta. Dia 10: actuação dos
Terminal 16 e Re-Cover-Band,
21h30. Dia 11: jogos tradicionais
e muita música, para além das
actuações dos 2+2 e 100&Feito.
Campo de Futebol local, 16h00
10 e 11 Show Cooking /
Gastronomia. Mercado Mun.
10h00 às 12h00
11 Fado com Pedro Viola. Aud.
Municipal Olhão. 21h30
11 Hora do Conto (Bebéteca).
Biblioteca Mun. Olhão. 16h30
11 Homenagem ao Dr. Francisco



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



sinta.

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

relaxe. **viva.**  município de Olhão

www.cm-olhao.pt

Agenda de Eventos, Município de Olhão

Inácio Reis. Auditório da Biblioteca Municipal. 17h00
11 62º Aniversário do Clube Oriental de Pechão. Abertura do IIº Torneio de Futsal Sénior "Memorial Netinho. Zona Desportiva de Pechão. 20h30
12 Chás Dançantes com Duo Miragem. Casa do Povo, Moncarapacho. 15h00
12 Matinés Dançantes. Cinema Topázio. Fuseta. 16h00
12 5º RallyPaper Quelfes 2011. Recinto do Mercado Quelfes. 15h00



12 1º BikePaper Quelfes 2011. Recinto do Mercado de Quelfes. 15h00
14 Filme 'A Igualdade Dos Sexos'. Cineclube de Olhão. 21h30
15 3º Aniversário da Biblioteca Municipal de Olhão. Sala do Conto, Hora do Conto Especial com muitas actividades à mistura 10h00. Bibliopaper 14h30. Sessão de Leitura Contínua em Voz Alta pelos Membros do Clube de Leitura da Biblioteca 16h30



15 Banda Íris. Comemorações do Dia da Cidade. Jardim Pescador Olhanense. 22h15
16 Comemoração do II Aniversário do Centro Comunitário Bairro 28 de Setembro Cruz Vermelha Portuguesa. 10h00
16 Festas da cidade de Olhão 2011. A destacam o Hastear da Bandeira nos Paços do Município, 09h30
 A Arruada pela Fanfarra



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



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



OPORTUNIDADES!



Excelentes moradias em frente ao mar, compostas por garagem privada para 2 carros, 3 quartos, 3 WC, sala com lareira, cozinha equipada, 1 suite e terraço privado com vista para o mar. Mobiladas. Novas.
205.000 €

Cedem-se quotas de café no Mercado de Olhão. Possibilidade de abertura às 06h e fecho às 02h. Com esplanada em local bastante movimentado. Excelente oportunidade!



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

Cada agência é jurídica e financeira independente
 Ediolhão - Mediação Imobiliária Ltd AMI - 6715



A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE

gelvi.1@sapo.pt • www.gelvi.pt



Agenda de Eventos, Município de Olhão



dos Bombeiros Municipais de Olhão (10h00) ou a Sessão Solene no Salão Nobre dos Paços do Concelho (12h00), altura em que serão distinguidos os funcionários camarários com 25 anos de serviço e atribuídas outras medalhas.

16 Viviane. Comemorações do Dia da Cidade. Jardim Pescador Olhanense. 22h15

16 Exposição do Centro de Pintores Olhanense. Auditório Municipal de Olhão.

17 Teatro da Garagem 'Snapshots'. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

17 Noite de Teatro com a peça "Mulheres há muitas", Grupo de Teatro "TV Teatro Vilão". Junta de Freguesia de Pechão. 22h00

17 Mostra de Trajes e Acessórios alusivos a 1808. Comemorações do Dia da



Viviane



Snapshots

Cidade. Agrupamento de Escolas EB 2,3 João da Rosa. Durante a tarde.

17 1º Duetlo da Ria Formosa Escalões Infantis A e B - Iniciados e Juvenis masculinos e femininos. Zona Ribeirinha, Fuseta. 08h30 e 12h30

18 Rock na Ria. Zona Ribeirinha, Fuseta. 21h30

18 Música'brincar. Ecoteca de Olhão. 10h00: 0-24 meses e 11h15: 2-4 anos

18 Peça de Teatro, "Mê Menine, e o tê pai?".

Comemorações do Dia da Cidade. Jardim Pescador Olhanense. 22h00

18 Histórias à "La Carte". Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

18 Dia da Freguesia de Quelfes. Cerimónia do Içar das Bandeiras, na sede da Freguesia, com a Banda Filarmónica de Moncarapacho, e a presença do Grupo 197 dos Escoteiros de Quelfes e do Agrupamento 1200



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão





Agenda de Eventos, Município de Olhão



de Escutas de Quelfes, 9h30. Sessão Solene e coffee-break convívio. EB2/3 João da Rosa. 15h30 / 17h30

18 Oficina de Cosmética Natural. Vamos cuidar da nossa pele usando o que a Natureza nos dá... Ecoteca de Olhão. 17h00 às 19h00

18 Rotas do Património: da Cidade à Ria, um passeio no Caíque Bom Sucesso. Ponto de Encontro: Museu da Cidade de Olhão Edifício do Compromisso Marítimo de Olhão. 09h30

18 À Noite na Casa-Museu. Comemoração do 20º aniversário da Vila. Apresentação do trabalho multimédia: Moncarapacho: dos primórdios ao século XXI. Inauguração da exposição 'Antigamente era assim...'. Quadros vivos. Alunos e professores da EB 2/3 Dr. Antº João Eusébio



Recriam a vida quotidiana de uma família rural algarvia de Antigamente. Casa-Museu Dr. José Fernandes Mascarenhas. Moncarapacho. 21h00

19 Chás Dançantes com Fernando Amores. Casa do Povo, Moncarapacho. 15h00

19 Feirinha de Quelfes. Sítio da Igreja de Quelfes. 9h00

19 1.º Passeio Equestre de Olhão. Passeio a cavalo pela cidade de Olhão (10h00) e Convívio no Circuito de Manutenção dos Pinheiros de Marim, com gincanas e demonstrações equestres, 13h00 às 20h00

19 Espectáculo Musical com os alunos da Escola de Música Águia Som. Cinema Topázio. Fuseta. 16h00

21 Festa de São João. Jantar e Animação. Parque Infantil da Cavalinha. 20h00

22 a 29 Marchas Populares 2011. Polidesportivos das Freguesias e Jardim Pescador Olhanense. Dia 22 em Olhão Jardim Pescador Olhanense; Dia 23 em Quelfes Polidesportivo; Dia 25 em Fuseta Polidesportivo Dia 26 em Pechão Polidesportivo; Dia 29 em Moncarapacho



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



Principal Revista Galerias Anunciar

Revista "A Melhor Opção"

Edições anteriores • Previous Editions

Mapa do Algarve e Plantas das Cidades • Algarve Roads Map / City maps

Patrocinadores do mês • See Sponsors of the Month

Editoriais Editorials

Revista tabela de preços • Magazine price list

Encartes da Revista • Magazine inserts

Aproveite as ofertas dos anunciantes deste Mês **Clique aqui!**

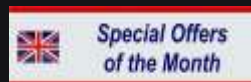
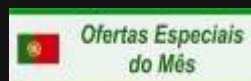
Galerias



EDIÇÃO DO MÊS



ESPECIAL DO MÊS



Destaques/Mês

Rádio • radio

Brindes • Companies Gifts

Artes Gráficas/Material Promocional • Graphic Arts/Promotional Material

Artes Gráficas/Calendários • Graphic Arts/Calendars

Publicidade Móvel • Advertising car

Promotoras • Promoters

Promoções Mês • Specials of the month

Catálogos - Brindes



Tenha sempre à mão brindes

IMÓVEIS
↓
Venda Directa

Peças individualizadas

Veja as soluções que propomos

Venda directa por correio



Deixe aqui o seu comentário

Visite-nos em www.amelhoropcao.com e veja como pode publicitar e promover mais o seu negócio no Algarve.

Contacte-nos por inalves@mail.telepac.pt ou 968 639 468 em OLHÃO e ganhe descontos.

 **Agenda de Eventos, Município de Olhão**

24 São MOJUÃO. MOJU - Ass. movimento Juvenil em Olhão.

Largo do Grémio. 19h00

25 Elos Clube de Olhão. Sessão cultural "Exaltação a Olhão, figuras e factos da História local". Comem. do Dia da Cidade. Aud. Biblioteca (antigo Hospital). 16h00

25 e 26 Quebra Nozes e o Rei dos Camundongos. Teatro Infantil de Lisboa. Auditório Municipal de Olhão. 25: 16h00 / 2:6 11h00/16h

26 Mercado Tradicional de Quelfes e Feira de Velharias. Sítio da Igreja de Quelfes.

26 Peça "As Lavadeiras". Cinema Topázio. Fuseta. 16h00

26 Teatro Infantil "A História Breve da Lua", António Gedeão. Fonte Velha. Pechão. 16h

26 XI Concurso da Raça Cão de Água Português e Prova Prática para Cães de Água. Jardim Pescador Olhanense. 9h30

26 Chás Dançantes, Jorge Miguel. Casa Povo, Moncarapacho. 15h

26 Marcha-passeio Moncar. 9h

26 Sessão de Autógrafos Book It. Luís M.Rocha 'A Mentira Sagrada'. RiaShopping. 16h00

28 Filme 'Camino'. C.clube Olhão. 21h30

30 Livros vão Passear à Creche. Bibl. Municipal. 10h30

30 Olhares, 2º Festival Multicultural. MOJU Orquestra de Ritmo do Algarve // ORA; Splash // Dança Ucraniana; Las Niñas // Grupo de Dança Cigana do C. C. Horta da Areia; Batucadeiras // Cabo Verde. Jardim Pescador Olhanense. 21h00

Até 14 Out. Todas as Quintas-feiras - Passeio no Caique Bom Sucesso com o Cão de Água Português

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



Sucesso na Taça da Europa de Marcha Atlética em Olhão

Olhão foi a capital europeia da marcha atlética no último fim-de-semana. A cidade acolheu centenas de atletas de 40 países da Europa que marcharam, na zona ribeirinha, pelos melhores lugares. Os russos dominaram, com a conquista de grande parte das medalhas e, a nível nacional, a equipa feminina foi a melhor entre todos os atletas portugueses em competição. Por pouco, o grupo feminino não subia ao terceiro lugar do pódio.

A melhor atleta portuguesa a competir em Olhão foi Susana Feitor, seguida de Inês Henriques e Ana Cabecinha. A atleta de Pechão (Olhão) mostrou a sua garra, terminando a prova rainha da competição 20 km Sénior Femininos em 15º lugar, apesar de ter tido uma semana difícil a nível pessoal. No entanto, o apoio do público, disse a atleta, foi um incentivo "muito importante".

Outro marchador olhanense, Jorge Costa, terminou a carreira nesta prova europeia, aos 50 anos, em casa. "Tive muitas dificuldades, custou muito, mas era a minha última corrida pela selecção nacional. Por isso, e ainda mais na minha terra, Olhão, era minha obrigação terminar esta corrida. Agradeço muito o apoio deste público, que foi incansável", disse o desportista.

A Avenida 5 de Outubro, junto ao porto de recreio e na zona ribeirinha de Olhão, um dos grandes cartazes turísticos da cidade e do concelho olhanense, engalanou-se a rigor para acolher esta 9ª edição da Taça do Mundo de Marcha Atlética, onde durante uma distância de aproximadamente 1 quilómetro os atletas deram o seu melhor na pista criada para o efeito na baixa de Olhão. Foi um dos grandes eventos desportivos alguma vez realizados em Olhão, o que enche de orgulho autarcas e população em geral.

Com esta realização desportiva de importância europeia, a cidade de Olhão conseguiu uma enorme projecção internacional. A presença de dezenas de jornalistas oriundos de vários países que se deslocaram a Olhão para divulgar os resultados conquistados pelos seus atletas, permitiu dar a conhecer a cidade cubista além-fronteiras, o que em termos turísticos e económicos deverá trazer grandes benefícios.



 @ www.ibericafrio.com

Ibericafrio

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

RÁDIO RESTAURAÇÃO

 **102.3 FM**

Rádio Algarve Stars

ourique 94.2 fm

Rádio Raia

Rádio Guadalupe

OLHÃO • ALGARVE

Atlântico Sul



GUERREIRO'S RESTAURANTE



É bom que conheça quem lhe oferece a edição deste mês. Começamos por Tavira fazendo referência ao Restaurante Guerreiros em frente ao Hotel Porta Nova. No Guerreiros pode sempre deliciar-se com a cozinha tradicional de Tavira e do Algarve e de entre os muitos e deliciosos pratos da sua ementa recomendamos que experimente a corvina, cherne, ou garoupa grelhada com molho de amêndoa é supremo, mas se for filetes de linguado com molho de amêndoa é divinal. De entrada experimente o que eu, (apesar do colesterol) nunca dispense, o "Camarão à Nacional", cuidado, é com piri-piri. Quando for a Tavira visite o Restaurante Guerreiro, vai ter uma agradável surpresa. Ao almoço há sempre pratos do dia para fazer uma refeição ligeira e económica. Quando for lá almoçar ou jantar, pode pedir uma Imperial que a casa oferece por nossa conta. Bom apetite.

Restaurante Churrasqueira Livramento



De caminho de ida ou volta de Tavira, repare que o Restaurante do Livramento vai reabrir com nova gerência e totalmente remodelado. O restaurante tem agora um renovado e acolhedor ambiente. Tem também uma nova ementa com a cozinha tradicional do Algarve e do Minho, mas continua a ter o habitual frango de churrasco do Livramento. Passe por lá um dia destes.

Ibéricafrío



Em Olhão temos contado com o apoio da publicidade da Ibéricafrío, uma empresa sediada na Cidade do Mar com mais de trinta anos de existência e créditos firmados na área da comercialização de equipamentos e máquinas para a indústria hoteleira, restauração e distribuição alimentar. Os industriais de hotelaria, restauração, cafetaria e supermercados sabem que podem contar com a Ibéricafrío, para fornecer os equipamentos, fazer os projectos de instalação, a montagem, e garantir a assistência pós venda, pelo menos por mais uma geração. Se pensar em abrir um restaurante, pastelaria, gelataria, supermercado, uma unidade industrial, ou mesmo remodelar o seu estabelecimento, pense sempre na Ibéricafrío, uma empresa do Algarve que há mais de três décadas apoia e contribui para o sucesso dos seus clientes. Veja nesta revista, e também em edições anteriores, como a Ibéricafrío oferece espaço no seu anúncio para divulgar a abertura de novos estabelecimentos dos seus clientes.

CHURRASQUEIRA O Franguinho

Célebre Franguinho no Churrasco
Espetadas Variadas • Outros Pratos Regionais

Há muitos restaurantes em Olhão mas o Franguinho tem-nos patrocinado regularmente para que continuemos a editar esta revista, os mapas e plantas que saem todos os meses e que de muita utilidade são para os algarvios, para os estrangeiros residentes na região e para os turistas nacionais e estrangeiros que nos visitam, e por isso estamos gratos ao amigo Zé Pinto. Do restaurante Franguinho só podemos dar a nossa opinião e de amigos que também lá vão. O Meu amigo Pepe da Cadena Ser diz que "El Pescado é muy rico y que o chocos pequeños con tinta son muy gustosos" my Friend Brian says " The piri-piri chicken is so delicious as those in Guia, but in Franguinho, there are much more beautiful things of the traditional algarvian cuisine to choose that makes the choices more difficult. Em Maio ele sempre pediu como entrada/start os caracóis à Franguinho. Eu, autor deste apontamento, que não sou grande apreciador de caracóis devo confessar que, os caracóis do Franguinho já me convenceram e por isso tenho marcado encontro com eles todas as semanas. Só falta acrescentar aquilo que muita gente no Algarve já sabe, que o Franguinho é o maior restaurante da cidade com capacidade para 500 pessoas, a ementa de peixe e carne é excelente, o serviço é ótimo, o ambiente é acolhedor e os preços são uma agradável surpresa, nos dias que correm.



A FRESCURA NATURAL DO ALGARVE

Gelados Gelvi. Se a longevidade de uma marca certifica alguma coisa, essa certificação só pode ser a superior qualidade do produto que ostenta essa marca. Os gelados Gelvi já estão no mercado há mais de 50 anos, e continuam a ser fabricados hoje com a mesma qualidade e sabores tradicionais dos primeiros anos, a par dos novos sabores que os consumidores muito apreciam. Quem passa na gelataria da Gelvi no mercado municipal de Olhão pode ver clientes de várias gerações, crianças e os pais a deliciar-se com os gelados da Gelvi com a mesma alegria que o fazem os seus avós há décadas. Quando passar na gelataria Gelvi, ou encontrar produtos de sobremesa em restaurantes ou supermercados, lembre-se que a marca Gelvi tem mais de 50 anos e nenhuma marca perduraria no mercado por tanto tempo se não fosse de excelente qualidade. É por isso que recomendamos a quem reside em Olhão e no Algarve, e muito particularmente a quem nos visita para que prove um dos deliciosos gelados da Gelvi, "A frescura Natural do Algarve". Seria interessante e bom sobre muitos aspectos para o Algarve, que tivéssemos a marca Gelados Gelvi disseminada por toda a região em gelatarias associadas ou em franchising. Ganhamos os algarvios que passavam a ter a "Frescura Natural do Algarve" e ganhava a economia da região.



Outra empresa que nos vem apoiando faz tempo, é Américo Ribeiro, AR Publicidade que é provavelmente a melhor empresa de brindes da região, com capacidade de resposta para grandes quantidades e entrega rápida. Como também publicitamos AR Publicidade nesta revista, por vezes perguntam-nos se não são nossos concorrentes na área dos brindes? E se não receamos a sua concorrência? A nossa resposta é sempre a mesma, não nos fazem, nem nós lhes fazemos concorrência, muito pelo contrário. Nós trabalhamos prioritariamente com outros suportes publicitários, como imprensa, rádio, artes gráficas e também brindes, e nos brindes publicitários somos para AR Publicidade um parceiro de actividade que se complementa com os seus serviços, cuja técnica em diferentes tipos de impressão reputamos de excelente qualidade. É por isso que também publicitamos AR Publicidade, do mesmo modo que publicitamos Rádios onde colocamos publicidade dos nossos clientes ou a Gráfica comercial onde imprimimos a revista e outros trabalhos gráficos para os nossos clientes.



A Óptica Nascente, também nos tem apoiado em muitas edições, mais não seja para nos fornecer as lentes para vermos melhor o presente e com as lentes progressivas que também têm, tentarmos vislumbrar mais além o que o futuro nos reserva. Para esta estação a Óptica Nascente tem colecções de óculos de Verão que para além de lhe protegerem a vista dos raios solares, também contribuem para melhorar a sua natural beleza.



Os Supermercados Jafers, de J A Ferreira Lda, grupo algarvio que nasceu em Vilamoura há mais de trinta anos, também nos apoia desde a primeira edição, e tem sido para nós um prazer registar e divulgar aqui o crescimento deste grupo de supermercados que para além de Vilamoura e Quarteira também tem vindo a investir nas povoações do interior do Algarve para servir melhor essa populações. Assim depois de Abrir em 2010 em Salir, Benafim, Alte, Tunes, St.ª Barbara de Nexe, Moncarapacho, também abriu no mês de Maio uma nova loja em Pechão. À Administração e colaboradores dos Supermercados Jafers desejamos desde já o maior sucesso na abertura desta segunda loja no concelho de Olhão, agora em Pechão.



Em Faro temos tido o apoio regular de Virgílio Reis Transportes de Mercadorias Nacional e Internacional, situada na estrada Faro/S Brá, Via do Infante, no sítio do Besouro. Para os nossos leitores que eventualmente precisem de serviços de transportes nacionais ou internacionais, recomendamos esta empresa que também nos patrocina com a publicidade para que você e muita gente no Algarve tenha acesso a esta publicação de distribuição gratuita, na região, Ayamonte e Lepe.



Da Casa Amaro Móveis, só podemos dizer, às as pessoas que residem no concelho de Faro, e particularmente no Montenegro, que acarinhem e estimem esta empresa que há muitas décadas vem servindo bem e com dedicação os seus clientes, não só de Faro mas também de todo o Algarve. A Amaro Móveis também nos dá, na revista esporadicamente, mas na rádio tem apoiado a nossa actividade confiando-nos algumas das campanhas que têm feito em rádios da região. Por essa preferência pelos nossos serviços, e pela estima que nos tem dedicado, e nós retribuimos, estaremos sempre gratos. Falta-nos acrescentar nesta nota que a Casa Amaro Móveis tem na sua loja do Montenegro um amplo espaço, dois pisos de exposição de móveis clássicos e modernos, e para além do espaço de estacionamento na frente da loja, também dispõe de mais estacionamento nas traseiras do edifício. O mais importante que precisa reter é que a Casa Amaro Móveis, para além de dar facilidades de pagamento, também faz por ter os preços mais baixos do mercado.



Por fim fazemos referência à Gráfica Comercial que também nos tem patrocinado e mais que um fornecedor, tem sido quase desde o início desta aventura de editar esta revista, um inestimável parceiro de trabalho, quer na qualidade do trabalho gráfico produzido, quer nos preços praticados, quer na rapidez de execução e entrega, têm merecido sempre o nosso sincero elogio, e tem sido exactamente por isso, que sempre recomendamos aos nossos clientes, que precisam de serviços gráficos, esta empresa situada na zona Industrial de Loulé. Também foi por essa qualidade e rapidez de execução da Gráfica Comercial que, nós próprios começámos a aceitar encomendas de trabalhos gráficos que os nossos clientes nos confiam.

Agradecemos sempre as críticas dos nossos leitores.

SORVETE DE MORANGO

300g de morangos
1 colher de sobremesa de
sumo de limão
125g de açúcar
25cc de água



Reduza os morangos a puré. Se quiser poderá passá-los por um passador para retirar as grainhas. Misture bem o puré com o sumo de limão e a calda*.

Ligue o motor e verta o preparado pela tampa da sorveteira.

* **Calda:** Ponha uma caçarola ao lume com açúcar e a água e deixe ferver a mistura lentamente durante 2 minutos. Deixe a calda arrefecer à temperatura ambiente.

SORVETE DE LARANJA

250g de sumo fresco
de laranja
Sumo de ½ limão
250 g de água
125g de açúcar



Misture bem o sumo de laranja e limão com a calda feita previamente. Ligue o motor e verta o preparado pela tampa da sorveteira.

SORVETE DE KIWI

400g de Kiwis
1 colher de chá de
Sumo de limão
100cc de água
125cc de açúcar



Reduza os Kiwis a puré (Se pretende retirar as sementes passe o puré por um passador).

Junte o sumo de limão ao puré e misture bem com a calda (feita previamente). Ligue o motor e verta o preparado pela tampa da sorveteira.

SORVETE DE COCO

500gr de açúcar
1 pau de canela
casca de 1 lima
500ml de leite de coco



Coloque o açúcar ao lume juntamente com 500ml de água, até o açúcar e dissolver. Adicione o pau de canela e a casca de lima e deixe ferver 5 minutos. Junte o leite de coco e deixe arrefecer completamente. Ligue o motor e verta o preparado pela tampa da sorveteira.

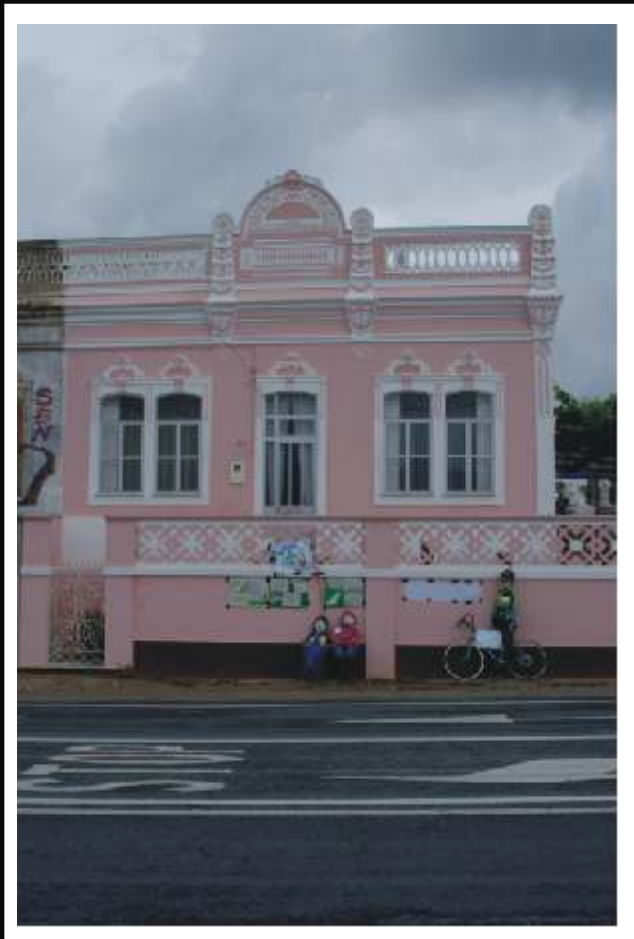
Uma vez escrevemos nesta revista um curtíssimo apontamento sobre os malefícios do café quando bebido em excesso e houve quem nos chamasse a atenção pelo pequeno artigo publicado como podendo prejudicar o negócio de quem vende café, à chávana ou ao quilo. O que foi escrito referia-se de facto aos malefícios dessa bebida quando tomada em excesso, como quase tudo o que se consome em excesso mais tarde ou mais cedo prejudica a saúde.

Também noutra edição escrevemos sobre os benefícios de se beber café que, quando bebido com moderação é de facto uma excelente bebida para a saúde. Nessa nota em que se dizia que o café fazia bem à saúde, felizmente ninguém reclamou, nem a classe dos médicos, nem a dos farmacêuticos, nem tão pouco a dos produtores de chás e de outras bebidas que também são benéficas para o ser humano.

Das muitas coisa que vamos escrevendo na nossa revista que ainda é de distribuição gratuita, por obra e graça dos anunciantes que nos patrocinam, continuamos a dar à estampa todos os meses desde Outubro de 2006 uma revista que para além da publicidade que publica, e é o seu suporte económico, também publica outros conteúdos sobre variadíssimos assuntos que de um modo ou outro servem de entretenimento e em alguns casos até contribuem, modestamente, para a informação e formação de quem tem acesso à revista impressa em papel ou na web. E também tem, ainda que de forma muito modesta apoiado a nossa indústria turística com a publicação de um mapa das estradas do Algarve e plantas de sedes de concelho que muito têm servido aos turistas que visitam a região, e também os próprios residentes locais que desses mapas se servem numa altura ou outra, e já publicámos mais de 110.000 mapas. Mas sobre os muitos assuntos que temos escrito, uns terão agradado a muitos leitores e a outros não. Poucos são os leitores que têm reclamado do que se publica, até porque a revista é de distribuição gratuita e só a lê, não quem quer mas, quem sabe ler. E como não pagam a revista não têm porque reclamar ou criticar, embora nós estejamos sempre receptivos às reclamações e sobretudo às críticas, porque estas nos permitem sempre analisar e, eventualmente, melhorar o nosso trabalho. Pelas críticas que nos fazem pensar, corrigir, evoluir e progredir estaremos sempre gratos.

Neste edição fazemos referência a uma observação feita por um leitor empresário da restauração, dos muitos que de um lado ao outro do Algarve, recebem a nossa revista, desagrado com o artigo publicado na última edição, (pág.19) sobre "Como Economizar na Comida". Este leitor enviou-nos um e-mail observando com alguma tristeza que estes artigos não vêm ajudar em nada a já difícil situação da restauração na nossa região. Por acaso o artigo publicado é um pequeno conjunto de conselhos domésticos que uma experimentada dona de casa, em especial as avós e as mães, já praticam mesmo antes da crise económica se ter instalado. Já hoje a maioria das pessoas fazem o jantar em casa e guardam o que sobra para servirem de, ou complementar outra refeição, e se costumam ir jantar fora uma vez por semana, de quinze em quinze dias ou de mês a mês, continuarão a fazê-lo, porque o artigo publicado não vai fazer mudar os hábitos dessas pessoas. Quanto a comemorar uma data especial, fazendo um piquenique fora de casa em vez de ir a um restaurante, foi uma mera sugestão para fazer algo de diferente, e diga-se pouco exequível nos nossos dias por falta de lugares para isso, e mesmo assim pode sair mais caro que ir ao restaurante, para além das situações incómodas que sempre podem acontecer, como aparecerem no piquenique formigas, abelhas quando não outras espécies de quatro ou duas pernas sem terem sido convidadas. O conselho de cultivar algum bocadinho de terra que tenham em casa com legumes, vegetais e frutas, em nada prejudica a actividade e a procura da restauração. Diga-se até, que cultivar coisas em pequenos espaços é até um bom conselho e pode ser divertido. Eu próprio levei para casa num pequeno vaso, uma planta que dá laranjas do tamanho de albricoques e hoje tenho uma árvore com três metros de altura. Outro dos conselhos no artigo publicado que eventualmente pudesse prejudicar a restauração seria porventura o de "passe a levar o seu almoço para o emprego", isso já muitas pessoas que trabalham fora o fazem, particularmente nos grandes centros urbanos, não só por uma questão de economizar dinheiro mas sobretudo para pouparem tempo. No entanto é de registar que muitos empresários mais atentos aos fenómenos do mercado, há muito tempo que se adaptaram à mudança de hábitos de consumo e souberam dar resposta a um tipo de consumidor que continua a crescer e é já uma considerável fonte de receita. De facto, e desde há já alguns anos, a restauração adoptou a estratégia da refeição completa a preço fixo exactamente para responder à baixa do poder de compra dos seus clientes e tentar manter assim a rentabilidade dos seus negócios. A crise económica que entretanto se instalou em Portugal e vem reduzindo cada vez mais o poder de compra das pessoas, obrigou mais uma vez a restauração a criar novos produtos, tais como as refeições leves e saladas que, se não dão uma alta rentabilidade, garantem ao menos uma razoável afluência de clientela aos almoços. A crise veio obrigar o mercado da restauração a criar novos produtos, desde refeições leves, saladas e take away que, servidas em menor quantidade e menor custo, melhor se adaptam e servem uma clientela específica que trabalha e dispõe de pouco tempo à hora do almoço. Ao jantar a restauração tradicional, de um modo geral, trabalha bem porque as pessoas continuam a ir ao restaurante uma vez por semana, de quinze em quinze dias, ou de mês a mês, e apesar da crise não deixam de se reunir e comemorar as suas datas especiais nos restaurantes. Claro que as pessoas continuam a fazer esses jantares, ou almoços, comemorativos nos restaurantes que melhores propostas apresentem, ementas e preços, para esses eventos.

No final deste apontamento podemos concluir que é bom incentivar as pessoas a serem mais racionais, selectivas e poupadas nas suas opções de consumo, para assim, disporem de algum dinheiro para gastarem nas coisas boas da vida. Ir jantar a um restaurante uma vez por semana ou uma vez por mês, conforme a disponibilidade de cada um, será sempre uma fuga às rotinas da cozinha caseira e, por isso, será certamente um momento de prazer.



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

Conselhos para comprar Online

"COMPRAR COM SEGURANÇA NA INTERNET"

Hoje em dia comprar através da Internet é uma tarefa super simples, no entanto deverá ser feita com o cuidado necessário para evitar situações desagradáveis ou mesmo situações de fraude. As compras online são ótimas para evitar as filas de pagamento, para pesquisar o melhor preço do mesmo produto de uma forma muito mais rápida e até para comprar no horário que melhor se adaptar ao seu horário de trabalho.

O problema nas compras online é que se não forem tomados alguns cuidados na aquisição dos produtos pela Internet, poderá mesmo ocorrer diversos transtornos. Segue então uma lista de alguns cuidados a ter para que uma compra online não se transforme numa dor de cabeça.

Compare Preços

Antes de comprar o produto que deseja, deverá fazer uma pesquisa pelo melhor preço. Existem alguns portais que se dedicam exactamente a essa tarefa (KuntoKusta, Preços.Com.Pt, Izideal, por exemplo), recolhendo a informação de todas as lojas online para determinado produto.

Geralmente esses mesmos portais disponibilizam também a opinião de outros utilizadores que já adquiriram o mesmo produto, ou mesmo a mesma loja online. Pode também conhecer os prazos de entrega e a política de devolução em caso de necessidade.

Verifique o Feedback

A opinião de outros compradores é de enorme importância para comprar um produto em determinada loja. Se tiver qualquer tipo de dúvida da veracidade e honestidade da loja deverá fazer uma pesquisa num motor de busca por "feedback nome da loja" pois poderá encontrar o relato de situações positivas ou negativas que a podem alertar para cuidados a ter com essa mesma compra online.

Cuidado com grandes promoções

Deverá ter muito cuidado com os valores excessivamente baixos nos produtos, geralmente isso indica outro tipo de pagamentos extra. Quando os valores praticados são mesmo muito inferiores à média das outras lojas deverá desconfiar que algo que está fora do normal e poderá mesmo ter alguns problemas com a compra, como a falta de garantia, a falsidade do produto ou mesmo a mercadoria com defeito.

Prazos de Entrega

Se tiver urgência na aquisição do produto é importante que tenha em atenção o prazo de entrega praticado nessa loja. Principalmente se estiver a fazer a compra de um presente, pois poderá mesmo não chegar ao destino a tempo. Se preferir poderá contactar com a loja e expor o seu problema, certamente que lhe vão conseguir adiantar uma data possível para a entrega do produto, assim evita esperas infundáveis e mesmo a falha do produto na altura que é mesmo necessário.

Evite locais públicos

Deverá evitar locais públicos para fazer as suas compras online, principalmente se estiver a utilizar um computador que não é seu, já que a sua informação (principalmente bancária) poderá estar a ser "gravada" e mais tarde surgem imensos problemas. Se estiver no seu computador a segurança é um pouco maior, mas mesmo assim deverá evitar fazer compras em locais onde a Internet é pública e existem centenas de pessoas a aceder diariamente.

Cuidado com os pagamentos

Obviamente que hoje em dia já existe muita segurança para os pagamentos em lojas online, no entanto é preciso evitar algumas situações, principalmente porque da mesma forma que a tecnologia vai aumentando, aumentam também as várias formas de fraude ou mesmo de roubo. Se vai utilizar a Internet para compras online, o melhor mesmo é a adesão ao MBNet ou mesmo ao paypal.

O MBnet é um serviço disponibilizado por entidades intervenientes no sistema de pagamentos português que permite a criação de um cartão de débito "temporário" com um valor pretendido, dando assim a possibilidade de criação de quantos cartões forem necessários, e impedindo as fraudes já que tem um valor máximo de compras para aquele cartão criado.

O Paypal permite a transferência de dinheiro entre pessoas e entidades. É enviado dinheiro da sua conta bancária para o paypal, permitindo depois que faça o pagamento através do seu e-mail associado, impedindo assim situações de fraude. O Paypal permite ainda um serviço de recuperação para o caso de uma compra que teve um mau desfecho.

Fonte: www.sitiodamulher.com

Agenda de Eventos, Faro

Até 3 3ª edição da Semana da Não-Violência. Conferências, ações de formação e atividades lúdicas. Audit. do Hospital.

Até 3 Evento de entretenimento infantil que tem como lema "Das 10 às 10 tu és o herói». Forum Algarve

Até 30 Escultura, 4mts de h, centenas de formas de praia em plástico e o título Tutti-Frutti, uma das mais recentes peças da artista Joana Vasconcelos, será a primeira da programação de arte contemporânea «Allgarve' 11». Aeroporto de Faro

4 1º Encontro "O Cancioneiro Regional e a expressão dos Afectos". Auditório Pedro Ruivo. 21h30.

4 Concerto com Marco Rodrigues. Teatro Lethes. 21:30

4 A Viagem ao Feiticeiro de OZ. Teatro das Figuras. 11h30.

Agenda com o apoio de Virgílio Reis, Amaro Móveis e NM Pneus



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



CASA AMARO MÓVEIS
AMARO & AMARO Lda



Visite-nos no Montenegro ou www.moveisamaro.com

R. Júlio Dinis n. 69 • Montenegro • Faro • Tel 289 817 551 Fax 289 817 781
Coordenadas GPS: Lat.: 37° 2'0.15"N Long.: 7°57'40.00"O
Abertos de Seg. a Sab. - 9h as 13h e das 15h as 19h - fechado domingos e feriados
Parque estacionamento nas traseiras da loja.

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

Agenda de Eventos, Faro

- 4 'Tantas Lisboas' Marco Rodrigues. Teatro Lethes. 21h30
- 5 Concerto Promenade "Um Pequeno Conto Musical" Orquestra do Algarve. Teatro das Figuras. 12h00
- 9 Concerto, Jorge Fernando & Fábria Rebordão. Teatro das Figuras. 21:30
- 10 Tosta Mista, Projecto Vaivém. Junta Freg. Estoi. 21h30
- 13 Pianista Ching-Yun Hu. Teatro das Figuras, 21h30
- 17 'Mulheres que nos habitam'. Teatro Lethes. 21h30
- 17 a 18 'A Tempestade' (ACTA). Teatro das Figuras. 21h30
- 23 'Carteiro Paulo'. Teatro das Figuras. 15h00
- 1º Sábado de cada mês até 30 Out. Show Cooking como chef Luís Parreira. Mercado 10:00h - 12:00h

"Afectos no Cancioneiro Regional" 1º Encontro



A Fundação Pedro Ruivo vai apresentar no próximo dia 4 de Junho, pelas 21h30, no Auditório Pedro Ruivo, um evento de cantares tradicionais algarvios que pretende ser um "meio de expressão" dos afectos inerentes ao Cancioneiro Regional.

Este evento que se intitula "Afectos no Cancioneiro Regional" 1º Encontro, pretende dar a conhecer e preservar aquilo que é tipicamente algarvio e tem como base um estudo etnológico e musicológico no Algarve, através da recolha de peças musicais populares nas zonas de baixa densidade do Algarve - Serra, Barrocal e zona Piscatória.

Visa a apresentação pública dos grupos e informantes abordados na pesquisa empírica e contará com a participação: do Grupo Coral Casa do Povo de São Bartolomeu Messines; Grupo de Cantares da Mana Anica (Fuzeta); Grupo Etnográfico de Castro Marim; Grupo Coral de Altura; Grupo Coral Ossónoba; Grupo de Teatro "A GORDA"; Moças "Nagragadas" e outros cancioneiros regionais da Serra, Barrocal e zona piscatória.

De Vitor Silva recebemos esta nota de imprensa que temos muito gosto em divulgar.

De novo, no ALGARVE Momentos Sublimes de TANGO por KATIA & ALEXANDRE



Depois de nos brindarem no ano passado com a sua presença e beleza, em especial no espectáculo do Ginásio Clube de Faro, na maravilhosa Arte de dançar o Tango, vamos ter novamente entre nós o par KATIA & ALEXANDRE, que nos brindarão com alguns espectáculos em Faro e Estoi, assim como com a realização de um Workshop, em horas a combinar, para todos os que quiserem ter a oportunidade de aprender alguns passos desta magnífica dança, entre os dias 27 de Junho e 2 de Julho.

Os contactos para o Workshop, poderão ser efectuados para os seguintes telefones: 918 747 304 ou 936 424 487.



Dicionário Piscícola

 Peixes
  Fish
  Pescado
  Fisch

A pedido de alguns empresários de restauração, publicamos outra vez, o Dicionário Piscícola para ajudar os nossos leitores a conhecer melhor, e pelo nome, os peixes que vêm no Mercado de Olhão, e também nos restaurantes do Algarve. Com este Dicionário de imagens e nomes de peixes com tradução em três línguas, estamos certos que vamos facilitar a vida aos consumidores e a quem vende o peixe, seja no mercado ou no restaurante, desde que tenha a nossa revista à mão.

 Português
  Inglês
  Español
  Alemão



● Biqueirão ● Blue Fisch ● Boqueron
● Sardellen



● Chicharro ● Horse Mackerel ● Chicharro
● Stichling



● Choco ● Cuttle Fish ● Choco ● Tintenfisch



● Choupa ● Black Sea Bream ● Chopa
● Schwarzer Brassen



● Corvina ● Meagre ● Corvina ● Rabenfisch



● Dourada ● Golden Bream ● Dorada
● Goldbrassen



● Imperador ● Luvar ● Emperador
● Kaiserfisch



● Espadarte ● Sword Fish ● Espadarte
● Sagelfisch



● Faneca ● Pout ● Faneca ● Trusche



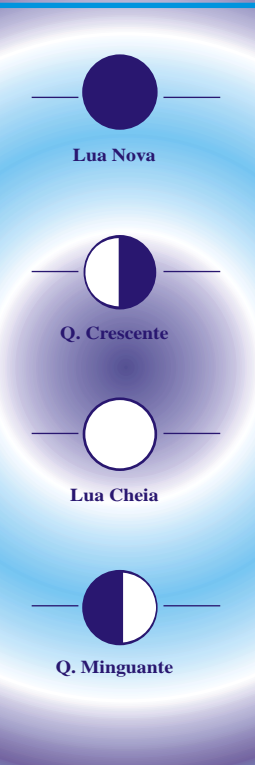
● Peixe Gallo ● Megrin ● Gallo (pez)
● Meerhahn



● Garoupa ● Comber, Grouper ● Mero
● Atbarsch

Porto de Faro/Olhão Tabela das Marés

Junho 2011

Dia		Lua	Preia-Mar/Altura (metros)				Baixa-Mar/Altura (metros)							
1	Q	 <p>Lua Nova</p> <p>Q. Crescente</p> <p>Lua Cheia</p> <p>Q. Minguante</p>	01:51	-	3.01	14:07	-	3.19	08:10	-	1.06	20:38	-	0.95
2	Q		02:29	-	3.05	14:45	-	3.25	08:44	-	1.02	21:14	-	0.91
3	S		03:07	-	3.06	15:23	-	3.28	09:19	-	1.00	21:52	-	0.90
4	S		03:47	-	3.05	16:04	-	3.27	09:57	-	0.99	22:32	-	0.92
5	D		04:28	-	3.02	16:47	-	3.24	10:37	-	1.02	23:15	-	0.96
6	S		05:14	-	2.96	17:34	-	3.17	11:22	-	-	-	-	-
7	T		06:04	-	2.90	18:27	-	3.08	12:13	-	1.12	00:03	-	1.01
8	Q		07:02	-	2.83	19:28	-	3.00	13:11	-	1.19	00:56	-	1.06
9	Q		08:08	-	2.81	20:35	-	2.95	14:17	-	1.23	01:57	-	1.11
10	S		09:18	-	2.83	21:45	-	2.94	15:30	-	1.23	03:03	-	1.13
11	S		10:25	-	2.92	22:51	-	2.99	16:44	-	1.16	04:11	-	1.10
12	D		11:25	-	3.05	23:51	-	3.05	17:51	-	1.05	05:17	-	1.04
13	S		12:20	-	3.18	-	-	-	18:51	-	0.93	06:17	-	0.97
14	T	13:10	-	3.29	00:45	-	3.12	19:45	-	0.83	07:11	-	0.90	
15	Q	13:57	-	3.36	01:35	-	3.16	20:34	-	0.76	08:00	-	0.86	
16	Q	14:41	-	3.39	02:22	-	3.17	21:20	-	0.74	08:46	-	0.85	
17	S	15:24	-	3.37	03:07	-	3.15	22:04	-	0.77	09:30	-	0.88	
18	S	16:06	-	3.31	03:50	-	3.09	22:46	-	0.84	10:12	-	0.94	
19	D	16:48	-	3.21	04:32	-	3.00	23:28	-	0.94	10:53	-	1.02	
20	S	17:31	-	3.09	05:15	-	2.90	-	-	-	11:33	-	-	
21	T	18:16	-	2.96	05:59	-	2.78	00:11	-	1.06	12:15	-	1.24	
22	Q	19:06	-	2.83	06:47	-	2.68	00:55	-	1.19	13:01	-	1.35	
23	Q	20:02	-	2.72	07:40	-	2.60	01:43	-	1.30	13:52	-	1.43	
24	S	21:05	-	2.65	08:40	-	2.56	02:36	-	1.38	14:53	-	1.48	
25	S	22:09	-	2.64	09:42	-	2.57	03:35	-	1.43	16:00	-	1.48	
26	D	23:07	-	2.67	10:41	-	2.65	04:36	-	1.43	17:08	-	1.42	
27	S	23:59	-	2.75	11:33	-	2.76	05:33	-	1.38	18:07	-	1.31	
28	T	-	-	-	12:21	-	2.90	06:23	-	1.30	18:57	-	1.19	
29	Q	-	-	-	13:04	-	3.05	07:07	-	1.20	19:40	-	1.07	
30	Q	-	-	-	13:46	-	3.18	07:48	-	1.09	20:21	-	0.96	

Agenda de Eventos com o apoio de Jafers

VILAMOURA

4 e 5 1ª edição da reunião científica «Summer Arrhythmia Summit 2011», que estará subordinada ao tema: «Atrial Fibrillation Ablation pharmacological and interventional».

9 Torneio de Golfe. Competição Senior. Stableford. Oceânico Pinhal. 8h02

10, 11 e 12 Exposição. Algarve Property Show 2011. Centro de congressos do Hotel Tivoli Marina.

19 Golfe. Aniversário do Clube. Stableford. Oceânico Old Course. 8h00

25 Torneio de Golfe Fim de Época. Stableford. Oceânico Laguna. 08h02

Até 10 Set. "Dez Monumentais Esculturas Britânicas", Exposição ao ar livre de esculturas monumentais da Coleção Berardo. Obras de Henry Moore, Lynn Chadwick, Peter Burke, Zadok Ben-David, Allen Jones, William Furlong e Tony Cragg podem ser vistas nesta mostra integrada no Allgarve. Museu/Estação Arqueológica Do Cerro da Vila. 9h30/18h00

QUARTEIRA

Até 12 Exposição de pintura «A Magia dos Pastéis», de Magaly Gouveia, técnica do pastel seco, abordando várias temáticas como o retrato, pintura de animais, natureza



morta e paisagens. Galeria de Arte da Praça do Mar

3 e 4 4ª Edição Quarteira Rock Fest 2011

12 Hotel Weekend Football 7 Cup.

Linksport promove torneio de futebol de 7 para o setor da hotelaria, contará com a presença de equipas de 8 hotéis.

Mercado: Fonte Santa • Todas as Quartas-feiras

BENAFIM

Mercado: Rua 25 de Abril • 1º Sábado do mês

VALE DO LOBO

Até 6 Exposição de Pintura de Carlos Barao. Galeria de Arte de Vale do Lobo. 10h00 às 19h00

MONCARAPACHO

Mercado: Largo da Igreja • Última Quinta-feira do mês

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

É sempre um prazer fazer compras no Jafers



SUPERMERCADOS *Fazem mais por si!*

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

Loja em Faro

GARRAFEIRA



Quarteira



Vilamoura



É sempre um prazer fazer compras no Jafers

faz mais por si em / does more for you in: Quarteira, Vilamoura, Quinta do Lago, Alte, Benafim, Salir, Stª Bárbara de Nexe, Moncarapacho, Vale do Lobo, Tunes e/and Pechão.

Alimentos bons para o cérebro "Porque viveremos melhor se soubermos o que comer!"

"Segundo o livro *Alimentos que nos tornam inteligentes* de Alex Clergue, existem alimentos que se consumidos de forma regular e equilibrada, ajudam o nosso cérebro a funcionar de forma mais activa e empreendedora.

A Saúde Actual foi saber quais são afinal estes alimentos, onde os podemos encontrar e em que consistem os seus benefícios reais para a actividade cerebral.

- **Agilidade Intelectual:** Vitamina D
- **Associação de Ideias:** Cobre e Vitamina B6
- **Asténia Psíquica:** Ferro e Vitamina B6
- **Atenção e Concentração:** Açúcares de Lenta absorção, Vitamina B1, B12
- **Prevenção de Baixas do Rendimento Intelectual:** Açúcares de lenta Absorção
- **Contra os Cancros do Cérebro:** Selénio
- **Aumentar a Capacidade de Trabalho Intelectual:** Vitamina B2 e B6
- **Melhorar a Circulação no Cérebro:** Manganésio, Vitamina B3
- **Melhorar a Concentração Intelectual:** Vitamina B1
- **Combater a Confusão da Ideias:** Cobre
- **Boa Manutenção dos Desempenhos Intelectuais:** Iodo, Selénio
- **Energia Intelectual:** Fósforo, Açúcares de Lenta Absorção, Vitamina B5, B12 e C
- **Combater o Envelhecimento Cerebral:** Selénio e Vitamina E
- **Contra a Fadiga Cerebral:** Ferro, Fósforo e Vitamina B1
- **Contra a Fadiga Ocular:** Vitamina A
- **Regulação das Hormonas Cerebrais:** Iodo
- **Aumentar a Memória:** Vitamina B9
- **Para Melhorar a Oxigenação do Cérebro:** Ferro, Manganésio, Vitamina B2, B3, B6, B9 e C
- **Bom para o Quociente Intelectual:** Vitamina C
- **Melhorar o Raciocínio e a Memória:** Cobre, Vitamina B6, B12
- **Regulador dos Neuromediadores:** Cobre
- **Resistência do Cérebro aos Produtos Tóxicos:** Ácido Gordo Alfa Linoleico.
- **Trabalho Intelectual Activo:** Fósforo, Vitamina C
- **Trabalho Intelectual Contínuo:** Açúcares de Lenta Absorção, Vitamina B1, B6 e Vitamina C
- **Diminuir os Riscos da Trombose Cerebral:** Manganésio e Fibras

Onde Encontrar?

- **Ácidos Gordos Alfa Linoleicos:** Óleo de linhaça, sementes de cânhamo, nozes, óleo de colza, camelina, sementes de chia (Salvia hispanica), feijão de soja e carne. Açúcares de lenta absorção: Frutas e mel.
- **Cobre:** Produtos marinhos (ostras, lulas e siris), carnes orgânicas (fígado, rins), grãos inteiros, amendoim, nozes, amêndoas, sementes de girassol, passas, legumes (feijão, grãos-de-bico e lentilhas) e chocolate.
- **Ferro:** folhas verde-escuro (agrião, dente-de-leão, folhas da beterraba, da batata-doce e da mandioca, espinafres, agrião, salsa), grãos integrais (trigo), amêndoas, nozes, castanha de caju, frutas secas (damascos, passas, ameixas), brócolos, ervilhas, feijões, certas sementes (gergelim e girassol), melaço, algas marinhas, figo, tofu, ananás, alcachofra, aveia, banana, beterraba, cenoura, aipo, couve, limão, tâmara, morango, cereja, uvas, amora, vagens, avelã, kiwi, lentilha, levedura, pêsego, pinhão, pêra,



pólen, maçã, ameixa, rabanete.

• **Fibras:** Vegetais Crus (espargos, brócolos, couves de Bruxelas, couve-flor, aipo, courgettes, pepino, alho, feijão verde, pimento verde, alho francês, alface, cogumelos, cebolas, ervilhas, espinafres, sementes, batata doce e tomate), e frutas (maçãs, damascos, cerejas, toranja, uvas, kiwi, laranjas, pêsegos, pêras, ananás, ameixas, morangos e melancia)

• **Fósforo:** leite, carne bovina, aves, peixes e ovos. Outros alimentos ricos em fósforo são: cereais, leguminosas, frutas, chás e café.

• **Iodo:** Alimentos de origem marinha (ostras, moluscos e outros mariscos e peixes de água salgada)

• **Manganésio:** pão, nozes, cereais, ervilhas, feijão verde, chá, etc.

• **Selénio:** Castanha de caju, aveia, arroz integral, cereais integrais, atum, frutos do mar, fígado, frango, brócolos, pepino, repolho, alho, cebola.

• **Zinco:** Frutos secos, leguminosas, germen de trigo, sésamo, carnes e queijos curados, banana, brócolos, cereais, carne, ostras e chocolate.

• **Vitamina A:** Melão, damasco, papaia, manga, cenoura, brócolos, batata doce, couve, espinafre, abóbora, ervilha, beterraba, fígado (maior fonte), manteiga, ovos.

• **Vitamina B1:** Flocos de cereais; cereais integrais; amêndoas; amendoim; nozes; soja; fígados de animais; massas alimentícias enriquecidas.

• **Vitamina B2:** Levedura de cerveja, fígado de boi, fígado de galinha, farinha de soja integral, germen de trigo, leite integral; carnes; cereais integrais; ovos; vegetais verdes; derivados do leite.

• **Vitamina B3:** Levedura de cerveja, farelo de arroz, amendoim, alga espirulina, peito de frango e atum.

• **Vitamina B5:** Fígado, rim, coração, leveduras, ovos, leite, língua de boi, trigo, centeio, farinha de soja, brócolos, batata, cogumelos.

• **Vitamina B6:** Batata; banana; peito de frango; semente de girassol; salmão, atum; abacate.

• **Vitamina B9:** fígado, vegetais de folha verde escura, feijões, germen de trigo levedura, gema de ovo, linho, sumo de laranja e pão de trigo integral.

• **Vitamina B12:** Rins, carne, peixe, leite e derivados, fígado.

• **Vitamina C:** frutas cítricas, tomates, morangos, pimentão-doce e brócolos.

• **Vitamina D:** Gema de ovo, óleo de fígado de peixe, sardinhas em lata, leite enriquecido, margarina e manteigas enriquecidas.

• **Vitamina E:** Óleos vegetais (de girassol, palma, milho, soja e oliva), nozes, sementes de girassol, kiwi e germen de trigo, grãos integrais, peixe, leite de cabra e vegetais verdes folhosos."

Horóscopo

Carneiro

Carta do Mês: Ás de Ouros: Harmonia e Prosperidade. **Amor:** Cuide da sua aparência física para conquistar quem tanto deseja. **Saúde:** Poderá surgir uma gripe inesperada, previna-se. **Dinheiro:** Poderá conseguir atingir o seu objectivo, com a ajuda de patrocínios que irão surgir. **Pensamento positivo:** Seja o primeiro a dar o exemplo! **Nºs Sorte:** 2, 4, 17, 23, 25, 33

Touro

Carta do Mês: a Torre: Convicções Erradas, Colapso. **Amor:** Uma boa conversa com o seu companheiro fortalecerá a vossa relação. **Saúde:** Cuidado com os rins, beba muita água. **Dinheiro:** Poderão surgir boas oportunidades, não as deixe fugir. **Pensamento positivo:** A força do impulso está em si e só você pode criar as circunstâncias propícias à realização dos seus projectos. **Nºs Sorte:** 1, 6, 11, 19, 22, 30

Gêmeos

Carta do Mês: 10 de Espadas: Dor, Depressão, Escuridão. **Amor:** Poderá sentir-se confuso em relação aos sentimentos pelo seu parceiro. Não deixe que os assuntos domésticos interfiram na sua vida amorosa. **Saúde:** Não terá que se preocupar, está em plena forma. **Dinheiro:** Um amigo poderá solicitar a sua ajuda profissional, não se negue a ajudá-lo. **Pensamento positivo:** Viva c/dia como se fosse o último. **Nºs Sorte:** 9, 16, 22, 27, 33, 45.

Caranguejo

Carta do Mês: Cavaleiro de Espadas: Guerreiro, Cuidado. **Amor:** Deixe de lado as tristezas e aproveite mais efusivamente os momentos bons que a vida lhe oferece. **Saúde:** Cuidado com a sua circulação sanguínea. **Dinheiro:** Período sem alteração nas finanças. **Pensamento positivo:** Esteja aberto aos desafios que a vida lhe coloca, aceite-os e enfrente-os com coragem. **Nºs Sorte:** 2, 14, 17, 39, 42, 48.

Leão

Carta do Mês: Cavaleiro de Copas: Proposta Vantajosa. **Amor:** Um amigo irá declarar-lhe uma paixão por si. **Saúde:** Cuide melhor da sua alimentação. **Dinheiro:** Pode ter uma nova proposta de trabalho. **Pensamento positivo:** Que a compreensão viva no seu coração! **Nºs Sorte:** 7, 19, 25, 27, 39, 41.

Virgem

Carta do Mês: 4 de Ouros: Projectos. **Amor:** Poderá sentir uma atracção por um amigo. **Saúde:** Não seja hipocondríaco. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos. **Pensamento positivo:** Seja honesto consigo próprio, não tenha receio de reconhecer os seus erros e traçar novas rotas de

vida, só assim poderá alcançar a felicidade que tanto deseja e merece! **Nºs Sorte:** 1, 4, 6, 17, 22, 29.

Balança

Carta do Mês: Lua: Falsas Ilusões. **Amor:** Saia mais com os amigos e divirta-se. **Saúde:** O seu sistema nervoso anda um pouco alterado, tente manter a calma. **Dinheiro:** Tenha em atenção os gastos inesperados. **Pensamento positivo:** Exercitar a arte de ser feliz é muito divertido! **Nºs Sorte:** 9, 14, 20, 33, 39, 49.

Escorpião

Carta do Mês: 7 de Ouros: Trabalho. **Amor:** Os defeitos também fazem parte da personalidade, não espere encontrar alguém perfeito. **Saúde:** Poderá sofrer de dores de dentes. **Dinheiro:** Nada o preocupará. **Pensamento positivo:** Seja paciente quando o comportamento dos outros não corresponder às suas expectativas. **Nºs Sorte:** 11, 25, 27, 33, 45, 46.

Sagitário

Carta do Mês: Rainha de Paus: Poder Material e que pode ser Amorosa ou Fria. **Amor:** Seja mais carinhoso com o seu par. **Saúde:** Faça exames de rotina. **Dinheiro:** Não se deixe abater por uma maré menos positiva nesta área da sua vida, pois nem tudo está perdido. **Pensamento positivo:** Que os seus mais belos sonhos se tornem realidade. **Nºs Sorte:** 20, 30, 40, 47, 48, 49.

Capricórnio

Carta do Mês: Ás de Copas: Principio do Amor, Grande Alegria. **Amor:** Procure dar atenção às verdadeiras amizades. **Saúde:** Tenha mais confiança e valorize-se mais. **Dinheiro:** Cuidado com as intrigas no local de trabalho. **Pensamento positivo:** Que a verdadeira sabedoria entre no seu coração! **Nºs Sorte:** 2, 5, 22, 27, 29, 38.

Aquário

Carta do Mês: 9 de Copas: Vitória. **Amor:** O seu coração poderá ser invadido pela saudade, o que o vai deixar melancólico. **Saúde:** Previna-se contra constipações. **Dinheiro:** Nada o preocupará. **Pensamento positivo:** Procure o que é bom e belo dentro de si. **Nºs Sorte:** 8, 17, 22, 39, 44, 48.

Peixes

Carta do Mês: O Sol: Glória, Honra. **Amor:** As pessoas mais velhas da sua família sentem a falta do seu carinho e atenção, não se esqueça delas. **Saúde:** Cuidado com os acidentes domésticos. **Dinheiro:** Com trabalho e esforço conseguirá atingir os seus objectivos. **Pensamento positivo:** Viva a sua vida para que o seu exemplo possa servir de modelo aos outros! **Nºs Sorte:** 3, 7, 11, 15, 29, 47

ANGLICISMOS

Anglicismo caracteriza-se por vício de linguagem. Tanto o português de Portugal como o do Brasil incorporaram um número considerável de anglicismos em décadas recentes, embora nem sempre os mesmos. *Cont. da edição anterior.*

Server Servidor. Programa que disponibiliza recursos na rede.

Serviço Acto de pôr a bola em jogo nos seguintes desportos: ténis, voleibol, squash, badminton.

Sex appeal Característica de uma pessoa que exerce fascínio sexual no sexo oposto.

Sex symbol Pessoa possuidora de sex appeal e que é objecto de desejo.

Sex-shop Estabelecimento comercial onde se vendem objectos relativos a sexo.

Sexy Adjectivo aplicado para designar uma pessoa sexualmente atraente.

Shampoo Líquido para a lavagem de cabelo.

Share Relação entre o tempo total despendido a ver um determinado canal/programa, relativamente ao tempo total despendido a ver televisão, num determinado período de tempo.

Sherlock Indivíduo com Capacidades de detective.

Shopping vd. Shopping-centre.

Shopping-centre Centro comercial.

Shoot-out Termo utilizado no futebol, nos Estados Unidos, após a existência de uma falta. O jogador que marca a falta pode correr e transportar a bola em direcção à baliza.

Shot Pequeno cocktail de alto teor alcoólico.

Show Espectáculo.

Show-off Exibicionismo.

Single Disco musical de dimensões reduzidas.

Sir Título nobiliárquico inglês, que quando usado em português implica distinção para a pessoa que é nomeada como tal.

Site Local, página na internet que pode ser accedido através de um endereço.

Skinhead Movimento social de jovens de origem inglesa caracterizado pelo uso de cabeças rapadas e botas de género militar. Normalmente movimentam-se em grupo com o objectivo de agredir grupos minoritários. Hoje em dia é conotado com a extrema direita e o neonazismo.

Slice Efeito obtido, no ténis ou no golf, em que a bola gira sobre si própria no sentido inverso à direcção que leva, fazendo com que a bola, ao tocar o solo, não prossiga muito mais para diante.

Slide 1 Diapositivo. 2 Efeito de escorregar da traseira de um automóvel ao descrever uma curva.

Slot machine Máquina de jogo comum em casinos.

Smoking Fato de gala.

Snack-bar Restaurante que serve Refeições rápidas ao balcão.

Snifar Acto de inalar um estupefaciente

Snob Indivíduo pretensioso que pensar estar acima socialmente dos demais.

Snooker Variante de jogo do bilhar. Joga-se na mesma mesa que o pool.

Snowboard Desporto de inverno em que se desliza na neve sobre uma prancha.

Software A parte não física dos sistemas informáticos. É o caso dos programas, sistemas operativos e dados.

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



Algarve Fair 2011 - LAGOA

Também este ano vamos estar na Algarve Fair dias 4 e 5 de Junho, para promover os as empresas e municípios que nos patrocinam. Estamos certos que este ano tal como em anos anteriores, esta Feira organizada pelo Jornal Portugal News será um sucesso não só no que se refere á expectativa da realização de negócios por parte das muitas empresas que participam na Feira dado o elevado número de visitantes, mas será também um repetido sucesso no que se refere ao convívio da comunidade estrangeira residente no Algarve, que habitualmente participa com a família e aproveita esta feira para rever amigos e confraternizar com muita alegria durante os dois dias de festa.



Este ano o nosso Stand é o número 11 e vamos partilha-lo com um amigo artesão que, como hobbie fabrica miniaturas de barcos tradicionais do Algarve. Nós como sempre vamos estar na Feira para distribuir a nossa revista, eventualmente também alguns brindes, e claro para mostra o nosso trabalho na área da comunicação empresarial, imprensa, rádio, brindes e artes gráficas. Contamos com a sua visita e será muito bem-vindo.



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



O Solar das Oliveiras

RESTAURANTE GRILL



*Prove o Bife de Kobe
Taste the Kobe Steak*



*Tem área para fumadores / Has smoking area
Encerra à Segunda-feira / Closed on Mondays*

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

Olive

Cocktail & Music Bar

K A R A O K E

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



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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Anekdota

AESSÊNCIA DE SE SER ENGENHEIRO

Um Engenheiro morre, e dirige-se para as portas do Céu. O S. Pedro vai ver o dossier das almas, e diz:

- Pois, tu és um engenheiro. Estás no sítio errado.

Então o engenheiro dirige-se para as portas do Inferno, e entra. Pouco tempo depois o engenheiro fica insatisfeito com o nível de conforto no Inferno, e começa a desenhar e a construir melhoramentos. Alguns dias depois, já havia mesas de snooker, campos de Mini-golf, cerveja fresca, ar condicionado e autoclismos e o engenheiro começava a ser um tipo muito popular.

Um dia, Deus chama o Demo ao telefone, e diz-lhe:

- Então, ó vermelho! Como vão as coisas em baixo no Inferno?

O Demo responde-lhe:

- Oh, Grandalhão! As coisas estão espectaculares! Nos temos uma mesa snooker, Mini-golf, Cerveja fresca, ar condicionado e autoclismos. E nunca se sabe do que é que o engenheiro vai inventar a seguir.

Deus responde:

- O quê? Tu tens aí um engenheiro?? Foi um engano... eu nunca devia deixar o tipo ir aí para baixo. Manda-me o tipo já cá para cima!

O Demo responde:

- Nem pensar! Eu gosto de ter um engenheiro na equipa...e vou mantê-lo por cá!

Deus diz:

- Manda-me o tipo cá para cima ou eu vou-te mover um processo em tribunal.

O Demo ri-se, Ri-se, rebola-se no chão.. E responde:

- Por mim não há problema! Onde é que Tu julgas que vais encontrar um advogado?!

Provérbios Populares - Mês de JUNHO

- Junho, foicinha em punho.
- Sol de Junho amadura tudo.
- Junho calmoso, ano famoso.
- Sol de Junho madruga muito.
- Junho quente, Julho ardente.
- Junho chuvoso, ano perigoso.
- Junho dorme-se sobre o punho.
- Junho floreiro, paraíso verdadeiro.
- Pelo S. João a sardinha pinga no pão.
- Lavra pelo S. João e terá palha e pão.
- Pelo S. João deve o milho cobrir o chão.
- Pintos de S. João pela Páscoa ovos dão.
- Junho não dá nada; mata a fome com a cevada.
- Um bom madeiro pelo S. João há-de ter boa aceitação.
- Quem em Junho ã descansa, enche a bolsa e farta a pança.



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!



Lagoa

JUNHO' 11

EVENTOS

10 ANOS
LAGOA
CIDADE

VIVER, SENTIR, PARTICIPAR, UMA CIDADE PARA TODOS



Lamb

10 Junho 22h00 >>> M/4 >>> 25€
Centro Congressos Arade

ALLGARVE
Experiências que marcam



Mafalda Arnauth

18 Junho 22h00 >>> M/6 >>> 15€
Auditório Municipal Lagoa

ALLGARVE
Experiências que marcam



Concerto de Zé Praia Fado Coimbra

24 Junho 21h30 >>> M/6
Auditório Municipal Lagoa

JULHO' 11

Lagoa Jazz

1, 2 e 3 Julho 22h00 >>> M6
Sítio das Fontes
Abertura do Recinto Abre 19:00 h
Espectáculos 22:00 h

2 Julho

PROJECTO CINCO

Victor Zamora (piano)
Carlos Barretto (contrabaixo)
José Salgueiro (bateria)
Paulo C. (voz)
João Moreira (trompete)



Fado ao Luar

22h00 >>> M/6 >>> Entrada gratuita
Dia 17 >>> Adro da Igreja de Estombar
Fadista Márcio Gonçalves

Dia 22 >>> Adro da Igreja de Porches
Fadista Aurora

Dia 23 >>> Pórchal - Praça Nova Che-Lagoense
Fadista Ruca

Músicos: guitarra portuguesa Vítor do Carmo
viola do fado José Santana >>>contrabaixo Té Correia

1 Julho

THE TRIO OF OZ

Omar Hakim e Rachel Z
Omar Hakim - Bateria
Rachel Z - Piano
Solomon Dorsey - Contrabaixo

ALLGARVE
Experiências que marcam

3 Julho

QUINTETO DANIEL MILLE

(acordeão e acordina)



Ditado Popular:



“Os Burros não tropeçam
duas vezes na mesma pedra!”



Estavam em
extinção no Algarve,
mas será que estão
a recuperar em Portugal?.

A melhor opção La mejor opción

Oferece-lhe este mapa com o apoio destas firmas. Dê-lhes preferência.

This map is offered with the support of these firms. Please give them your preferences.

• TAVIRA

Restaurante Guerreiro 281 326 423
Rest. Churrasqueira Livramento 936 970 168

• Olhão

Câmara Municipal de Olhão 289 700 100
Restaurante O Franguinho 289 704 961
Century21Ria 919 769 294
Américo Ribeiro 289 701 247
Óptica Nascente 289 702 637
Gelvi 289 713 758
Ibéricafrio 289 702 314
Rádio Restauração

• Faro

NM Pneus • Patacão 289 816 122
Virgílio Reis 289 997 289 500
Casa Amaro Móveis/Montenegro 289 817 551

• Loulé

Supermercados Jafers 289 389 071
Gráfica Comercial 289 420 200

• Albufeira

Restaurante Solar das Oliveiras 289 591 159
Olive Bar - Sesmarias 289 591 159

• Lagoa

Azulejos del Vado 282 341 179
Câmara Mun. Lagoa 282 380 434

• Silves

Algarve fm 282 440 100

Inácio Alves
Marketing, Publicidade e Serviços

R. António Henrique Cabrita, Lt 2 r/c Dº 8700-247 OLHÃO
Tel.: 351 289 721 050 • Tlm.: 351 968 639 468

inalves@mail.telepac.pt

A melhor opção
La mejor opción

www.amelhoropcao.com • www.inalves.com



Campos de Golfe do Algarve Algarve Golf Courses

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 Parque da Floresta | 11 Herd. Salgados Golf | 21 Royal Course |
| 2 Boavista Golf | 12 Balaia Golf Village | 22 Quinta do Lago |
| 3 Palmares Golf | 13 Pine Cliffs Resort | 23 San Lorenzo Golf Course |
| 4 Golfe do Morgado | 14 Victoria Golf Course | 24 Pinheiros Altos |
| 5 Golfe dos Alamos | 15 Millenium Golf Course | 25 Colina Verde Golfe |
| 6 Le Meridien Penina | 16 Laguna Golf Course | 26 Benamor Golf |
| 7 Alto Golf | 17 The Old Course | 27 Quinta da Ria |
| 8 Pinta Course | 18 Ocean Course | 28 Quinta de Cima |
| 9 Gramacho Course | 19 Pinhal Golf Course | 29 Castro Marim Golfe |
| 10 Vale do Milho Golf | 20 Vila Sol | |

Faro para
Distância km 3





km	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	

Fale connosco para pôr o s



Edição 56
Junho 2011

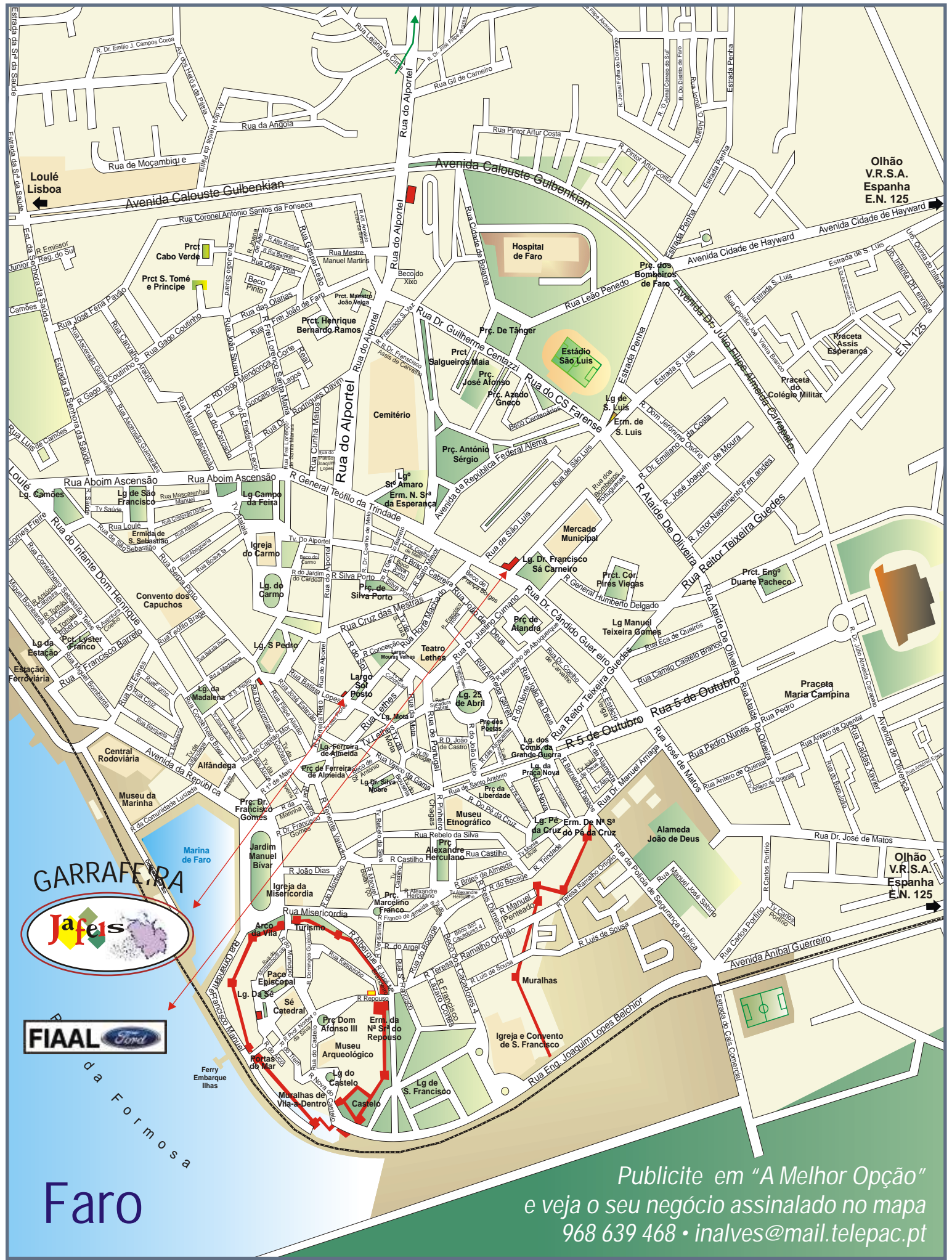
A melhor opção
La mejor opción

Contacte: 968 639 468

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

Portimão

V.R. S.º António



GARRAFERA
Jafes

FIAAL 

Faro

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

 **A melhor opção**
 La mejor opción

Publicite e
 apareça no mapa!

Tel: 289 72 10 50 Tlm. 968 639 468 • www.amelhoropcao.com



Óptica Nascente, Lda.

O seu logotipo

Olhão

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

Ria Formosa