

A melhor opção La mejor opción

Outubro 2011 nº60
Algarve • Portugal

Revista Grátis Free Magazine

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

Algarve...

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

...Verão até S. Martinho?

we print

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



60
desde 1953
anos





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 articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.

Sumário

Outubro
Nº 60
2011

Editorial _____	2	Não reutilize as garrafas de Água _____	13
Carta de Setembro ao meu amigo Zé _____	3	Tabela das Marés Faro/Olhão _____	14
Dicas da Isilda _____	4	A importância da Sopa _____	14
 CONSELHOS E DICAS DA ISILDA		Informação de Eventos de Loulé com apoio Jafers _____	15
Cartoon _____	4		
Negócios em Rede _____	5	Liberte-se dos seus Medos _____	16
Agenda Eventos Município de Olhão _____	6,7,8,9	Acordo Ortográfico, Alterações _____	17
		Anglicismos _____	17
Premiados Concurso de fotografia de Olhão _____	10	Horóscopo de Outubro p/Maria Helena _____	18
Página de Fotografia _____	11		
Exposição Colectiva do grupo "Ponto de Fuga" em Lisboa _____	12	Nova exposição de Pintura em Lagoa _____	19
O Grupo Coral Ossónoba _____	12	Passatempos _____	20

"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

Rio Guadiana

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

O tempo passa e, apesar dos assertivos diagnósticos e tratamentos, não se vislumbram melhoras nas diferentes doenças que ameaçam a periclitante saúde económica do nosso país. Portugal está sob tratamento de choque e, com a regularidade necessária recebe da EU as transfusões de euros para manter e prolongar a vida na esperança de recuperar forças e sair dos cuidados intensivos em que se encontra, para se levantar de novo e continuar a sua bonita história de mais de oitocentos anos de existência.

Na verdade todos sabemos que a saúde económica do nosso país está mal. O diagnóstico das diferentes maleitas que afectam Portugal já está feito há muito tempo. Não só temos órgãos vitais atingidos pela degenerência da idade do país, mas também pela corrupção ambiental dos tempos modernos, isto para não falar da proliferação de muitos tipos de parasitas que, desde o último quartel do século passado têm sugado a economia de todos os modos, até quase o deixarem exaurido. Toda a gente vê na camada superficial da pele deste país, as mazelas e as chagas sociais que são a fome e a miséria que alastra no todo nacional sem que os doutores da economia, da medicina ou da engenharia genética, procurem e encontrem soluções para fazer regredir na nossa sociedade as mazelas e as chagas que todos vêem, mas que evitam com medo do contágio e fazem por esquecer para dormirem mais tranquilos. Felizmente ainda há neste país gente anónima e instituições que, trabalham arduamente para levarem aos portugueses mais necessitados e aos sem abrigo, ajuda e alimentos que fazem renascer a esperança de é possível curar este país enquanto houver portugueses com vontade e com paixão de ajudar o seu próximo, e com coragem para servirem o país.

Ninguém mais pode ficar indiferente às mazelas e chagas sociais que se vêem um pouco por todo o país, porque ninguém está imune ao contágio desses males, e menos ainda está a salvo das suas consequências mesmo vivendo afastado e protegido dessas realidades. A ancestral sabedoria do povo diz que "Quando o mar bate na rocha, quem se lixa é o mexilhão!" mas nos tempos actuais pode-se acrescentar que depois do mexilhão, vão as rochas, as falésias e com elas vão outras espécies marinhas, sobretudo chocos e polvos. Os exemplos desta realidade são muitos, desde o Egipto que foi varrido por uma vaga de liberdade que deitou a baixo o Mubarak, na Líbia o deserto engoliu o Kadhafi. Na Islândia o primeiro ministro foi condenado pela banca rota. Nos Estados Unidos o Bernardo Madoff e outros estão presos. Isto significa que já não são só os mexilhões que se lixam, quando a vaga bate na rocha, mas que se podem lixar todos quando a vaga se transforma em Tsunami.

De facto parece que o país continua encalhado num mar de estagnação, de que o governo não consegue por si só manobrar para sair desta situação, e não parece que outras forças políticas com representação parlamentar, organizações sindicais, patronais, profissionais e outras instituições estejam a ajudar na tarefa de sairmos do encalhe em que estamos. Nem o que está a acontecer na Grécia serve de exemplo, aos políticos portugueses, para perceberem que é preciso reduzir de moto próprio os seus

ganhos, mordomias e privilégios, antes que a Troika os obrigue a reduzirem os vencimentos, reformas e pensões em 30% ou a dispensarem do serviço do Estado 30% de funcionários por falta de verba para lhes pagar. Mas se os políticos têm muita da responsabilidade da catastrófica situação económica em que Portugal se encontra, e do que acontece na Europa, a verdade é que os grande grupos empresariais, e os banqueiros são igualmente responsáveis pela presente situação económica da Europa, ao terem deslocalizado para a Ásia, em particular para a China, investimento europeu, fábricas, tecnologia e know how. Se os políticos, e os capitalistas são responsáveis pela presente situação que se vive em Portugal e na Europa não é menos verdade que o cidadão comum é igualmente, ou ainda mais responsável que os outros personagens por esta tragédia grega que nos empobreceu e põe em risco a própria União Europeia. Quando em Portugal o cidadão comum, consumidores começaram a deixar de fazer as suas compras nas lojas da sua rua e do seu bairro trocando-as pelos hipermercados, começaram aí a descapitalizar a sua terra e a ver voar da região o seu dinheiro. Como se isso não bastasse começaram a dar preferência aos produtos importados, que por serem produzidos em países de mão de obra mais barata, eram por isso mais apetecíveis. Com essa opção milhares de portugueses, hoje muitos deles no desemprego, contribuíram para que as fábricas, lojas, empresas fossem fechando portas, aumentando o desemprego, e por isso obrigando ao aumento das importações e do endividamento do país. Apesar desta evidência ainda há portugueses que dizem, batendo no peito, eu sempre dei preferência ao que é nacional! E depois a gente olha para instituições que deveriam ser de facto nacionais, como o SLB, o SCP ou o FCP e o que é que a gente vê? portugueses a pagar bilhete, (que não devem ser baratos) para ir ver equipas formadas na sua maioria por jogadores de futebol estrangeiros. Até foi caricato que num dos jogos para a "Champions League" no Estádio da Luz, em determinado momento parece que estava só um jogador português no jogo e era da equipa inglesa. Por este andar com a importação de tantos jogadores, vai começar a haver por aí muito pé de obra no desemprego.

Como sempre, temos uma nota de optimismo para terminar o editorial, não sei quem foi o esperto que disse; "Isto antes de melhorar vai piorar" e parece-me que entendi a expressão, que é assim, a modos que como arrancar um dente, "dói enquanto se arranca, mas depois com a raiz ao sol melhora!". Para pôr mais um pouco de optimismo no final deste editorial, deixo aqui uma nota aos nossos leitores que têm estabelecimento de comércio, restauração ou serviços para me enviarem um e-mail a dizer onde estão e o que fazem porque eu, quase tudo o que compro, gasto ou invisto, é na nossa região. Já agora aproveito para lhe recomendar caro leitor, que gaste o seu dinheirinho na região, e dê preferência o mais possível aos produtos nacionais, depois aos produtos da nossa vizinha Espanha que é o melhor parceiro do nosso país e da nossa região a par dos ingleses. Para terminar desejo-lhe a si caro leitor um bom mês de Outubro, com saúde e trabalho quanto baste.

O Editor

Meu bom amigo começo esta carta com uma má notícia é que, tal como o teu país eu estou no limite da minha “resiliência” para manter esta publicação mensal que edito ininterruptamente, e distribuo no Algarve gratuitamente, desde Outubro de 2006. Como tu sabes, este papel em que te escrevo é pago pela publicidade de algumas empresas, das poucas no Algarve que reconhecem a importância da comunicação social para levar as suas mensagens ao mercado e aos consumidores, ou então são empresários que nos apoiam por solidariedade, para que não desapareça mais um meio de comunicação no Algarve que, de algum modo, tem sido útil à região. Se não te enviar a carta de Outubro, já sabes qual a razão.

Olha Zé, as notícias de Setembro, não são grande coisa isto porque o Verão acabou há poucos dias, mas o calor aqui pelo Algarve continua. No final de Setembro as crianças regressaram às escolas, os governantes aos seus palácios e os deputados e deputadas voltam ao hemiciclo para fazerem o que sempre fizeram que é falar, falar cada um á vez, para mostrar que sabem falar e defender o povo que os elegeu. E falam! Falam! Falam uns contra os outros como se a falar estivessem a resolver alguma coisa e a defender os superiores interesses do país. Os governantes andam numa roda viva para cumprir dentro dos prazos o acordo da Troika e desdobram-se em contactos, reuniões, viagens enquanto os sindicatos assim como os partidos da oposição já começaram a apregoar manifestações e greves para Outubro por causa das decisões já tomadas pelo governo e outras medidas draconianas que o executivo vai ter que decretar. Imagina só que o JS, novo líder do PS, fala como se os últimos seis anos de governos socialistas não tivesse tido culpa nenhuma na presente situação que o país e os portugueses vivem? Será que tu, se cá estivesse, compreenderias as atitudes destes políticos, que continuam a falar de ideologias de esquerda, em vez de procurarem ajudar na solução dos graves problemas económicos que o país tem e que faz engrossar todos os dias os números do desemprego, aumentar o número de família carenciadas, os sem abrigo e a miséria? Será que os gordos e anafados dirigentes sindicais, os bem vestidos, os bem falantes, doutores e outros mais que falam em nome da classe trabalhadora, já pararam para pensar que, daqui a poucos meses ou anos podem não ter mais trabalhadores para representar, porque estão todos no desemprego, emigrados ou reformados? Óh, amigo Zé! Eu continuo a não perceber qual é o papel dos dirigentes sindicais? Sim! Não percebo porque dizem eles que lutam pela manutenção dos postos de trabalho, e contra os despedimentos dos trabalhadores? Como eles, não criam postos de trabalho, os dirigentes e os sindicatos deviam era lutar pela defesa e preservação dos empresários e das empresas que dão trabalho aos seus associados, porque sem empresários e sem

empresas não há trabalhadores sindicalizados.

Zé como tu não estás cá, é bom eu dizer-te as palavras novas ou novas siglas que vão entrando na língua portuguesa. Resiliente tu já sabes o que significa, o teu povo é um bom exemplo do que é ser resiliente, já o é há mais de oitocentos anos. TSU. Esta é uma sigla que significa Taxa Social Única, a taxa 23% que cada empresa paga ao Estado sobre o vencimento de cada trabalhador. Agora a conversa do governo e da oposição é de TSU para aqui, TSU para ali! Baixa não baixa! Se baixa a TSU sobe o IVA, se não baixa sobe o IVA na mesma. A TSU e o IVA são dois dos muitos dilemas do momento. O outro dilema para o governo é tentar evitar que as empresas não extingam mais postos de trabalho, o que se torna cada dia mais difícil, porque não havendo consumidores não há mercados para essas empresas. Por sua vez o dilema dos sindicatos e das oposições ao governo é clamar pela defesa dos mesmos postos de trabalho, manutenção dos direitos adquiridos e garantia das indemnizações e prestações sociais. No meio deste conflito está o patronato que tem que ter dinheiro próprio ou recorrer à Banca para continuar a investir e a criar riqueza para pagar os impostos ao Estado, à Segurança Social e aos seus trabalhadores. Como as empresas por falta de mercado estão a fechar a um ritmo muito mais acelerado do que abrem novas empresas, o desemprego aumenta, o consumo dos privados baixa e baixam as receitas do Estado e as contribuições para a Segurança Social. Como vês amigo Zé isto tá mesmo complicado de resolver e cada vez há menos trabalho mais desempregados e mais miséria. Isto hoje está bem pior do que quando tu aqui estavas, e temo de que vá piorar ainda mais porque o ministro das finanças diz que o pior ainda está para vir em 2012. Olha nem vale a pena falar-te mais da tristeza em que vive o teu país, porque isso também te entristecerá. Mas é assim mesmo meu amigo, depois de trinta e seis anos de democracia, pão e liberdade, ainda temos democracia e alguma liberdade, o pão é que cada vez há menos. Quando se acabar o pão, e em muitas mesas já se acabou, quando houver menos liberdade em segurança, começará a questionar-se a democracia. E já se sabe que quando acaba o pão também acaba a democracia e a liberdade.

Bem meu velho amigo despeço-me até Novembro se Deus quiser, e tivermos mais alguns empresários que nos apoiem com a sua publicidade que levamos gratuitamente a quase todo o Algarve, distribuindo a pé, de bicicleta, de carro e até pela internet. Olha Zé quando vires por aí Laptop ligado á internet, visita-me em www.amelhoropcao.com





Conselhos e Dicas da Isilda

Olá, cá estou eu de volta com mais dicas e sugestões e, este mês vamos falar de jardinagem.

● No início desta estação a temperatura ainda é suficientemente agradável para que no exterior, no jardim ou no terraço, as tarefas de jardinagem se revelem uma actividade cómoda. No entanto, nesta fase não há muito para fazer, embora pouco a pouco as tarefas vão aumentando.

● Esta é a altura ideal para preparar o jardim contra o frio mas tarefas urgentes, essas são mesmo muito poucas. Ainda assim, estas são 10 das tarefas que deve empreender:

Corte agora as vivazes. Quando o astilbe, a lobélia ou a rudbeckia terminam a floração, corte a parte aérea até à base e elimine folhas e ramos murchos. Retire os restos das ervas daninhas para deixar limpos os maciços e as respectivas margens. Espécies como cosmos e salva superam o Inverno se as guardar em caixas ou vasos com composto num local fresco.

● Faça uma limpeza geral ao jardim. Com a tesoura na mão, dê uma volta pelo jardim e corte folhas e ramos murchos. Não esqueça de retirar também tudo o que se encontra podre, mordido ou esburacado. Desta forma, estimula o número de gemas. Recolha folhas e ramos



saudáveis para fazer estacas.

● Armazene os bolbos de Verão. Quando reparar em folhas de gladiolos ou íris amarelas, arranque a planta do solo e deixe a secar durante alguns dias. Coloque os bolbos em bandejas e guarde-os ao abrigo das geadas durante mais um ou dois dias para que acabem de secar. Aplique fungicida e conserve-os em sacos até chegar a altura de os voltar a semear.

● Pulverize as plantas de interior. As plantas que se encontram em casa devem ficar afastadas de qualquer fonte de calor, assim como preservadas das correntes de ar. Pulverize as folhas de 15 em 15 dias, com água tépida e mole. Regue apenas quando o substrato está seco e em pouca quantidade, evitando encharcar.

● Renove o seu jardim de rochas. Retire as daninhas, regue pouco durante toda a estação; nivele o terreno e aplique húmus ou turfa e gravilha. Não proteja demasiado as plantas do jardim rochoso porque as primeiras geadas contribuem para reforçar a sua resistência.

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

Isilda Nunes



Faça-se Ver na Revista

A melhor opção
La mejor opción

Revista - Tabela de Preços

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

Acrescentar IVA

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

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

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

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

Todos os empresários da nossa região conhecem o ancestral espírito individualista da nossa gente. Este individualismo não é de agora, terá porventura séculos de enraizamentos nos nossos hábitos e costumes. Atrevo-me até a pensar que aquele popularíssimo ditado, "O segredo é a alma do negócio" foi inventado por algarvios, ou pelos portugueses quando começaram a descobrir novos mundos. Acontece que estando nós na primeira década do século XXI em que a Internet convencional ou a mais recente de banda larga, nos revela num simples premir de algumas teclas o segredo e a alma de quase todos e qualquer negócio na superfície do planeta, já não faz sentido para os empresários de hoje, da indústria, comércio ou de serviços, trabalharem de costas uns para os outros, ciosos de que o seu vizinho ou concorrente copie o "know how" do seu negócio. O segredo, o "know how", o conhecimento técnico de quase tudo, está disponível na Internet ao alcance de qualquer pessoa que queira aprender como se faz. É curioso por isso que apesar de haver na região associações empresariais, de comércio, indústria e serviços, e também associações profissionais, mesmo assim ainda vai havendo espaço para o aparecimento de organizações que propõem e oferecem aos empresários serviços para promoverem em rede os seus negócios. Assistimos a uma interessante reunião promovida pelo BNI, International Business Network, uma organização, que promove encontros de empresários e a realização negócios em grupo, com mais de trinta anos de existência nos Estados Unidos e que já exporta este conceito business network para a Europa há já algum tempo e, mais recentemente começou a ser divulgado em Portugal tendo chegado ao Algarve, mais exactamente a Olhão em pleno Verão. Pela reunião a que assisti, o BNI pareceu-me um grupo muito bem organizado e estruturado, com um conceito e regras muito bem definidas para a realização de encontros, reuniões, permuta de contactos inter-membros para a promoção e eventual realização de negócios. A quem quer que seja, organização, empresa, ou empresário que a título individual, promovam o associativismo de empresas e pessoas com vista á melhoria de desempenho e melhor rentabilidade das empresas da região, merece sempre o nosso elogio e sinceros votos de sucesso.

Tendo participado recentemente numa destas reuniões promovida pelo BNI, veio-me á memória bons tempos não muito distantes, foi antes de 2006, em que eu tinha por hábito reunir uma vez por mês, num almoço de convívio, todos os empresário que patrocinavam os programas de rádio que realizava em rádios do Algarve. No final dos anos 90 e primeiros anos de 2000 esses almoços mensais que reuniam 15 a 20 empresários, visavam tão pura e simplesmente promover um salutar convívio e contactos entre eles, dos quais algumas vezes resultaram negócios directos ou com terceiros. Com a crise económica que já se começava a adivinhar no Algarve em 2005/6, as empresas de comércio e indústria da região, em geral, começaram a fazer cortes nas verbas que destinavam para o marketing e a publicidade e isso, obrigou-nos também a suspender a realização desses almoços, que nós custeávamos com prazer, e que eram tão úteis e proveitosos para quem neles participava. Passados mais de cinco anos em que não organizava encontros de clientes nem participava em reuniões de empresários, este meeting do BNI, veio reavivar o desejo de voltar a juntar clientes em agradáveis almoços de convívios e trabalho, que possam ser proveitosos em múltiplos aspectos para os empresários que neles participem.

Como estamos agora em 2011, quiçá em pleno no olho da tempestade económica e financeira que presentemente põe em

risco até as economias mais robustas do mundo, e ameaça afundar as débeis economias dos países periféricos da Europa, que podemos nós fazer aqui no cantinho mais ocidental desta velha Europa? Podemos fazer o que a história, da Nobre Vila de Olhão da Restauração, conta deste povo que soube unir esforços para iniciar uma revolta contra os franceses e, não satisfeito com tamanha audácia, ainda teve gente mais corajosa e afoita para se fazer ao mar e atravessar o Atlântico para ir levar a boa nova ao Rei no Brasil. A história ensina-nos que não foi um único homem que enfrentou os franceses na ponte de Quelfes, nem foi um só homem que içou as velas e levou sozinho o caíque "Bom Sucesso" ao Brasil. Diz-nos a história que é juntando vontades e unindo esforços que se fazem grandes obras. Hoje mais do que nunca é preciso reavivar esse espírito de união para que se possam atingir objectivos empresariais e benefícios comuns quer ás empresas, quer á cidade e à sua população em geral. Se as empresas na nossa região tiverem melhores desempenhos nas suas actividades, mais rentabilidade, isso vai contribuir para a criação de mais postos de trabalho, mais riqueza, e mais coesão e bem estar social. Para a pergunta que formulámos antes, o que é que podemos fazer no neste cantinho mais ocidental da Europa? A resposta é muito simples, os empresários devem procurar unir esforços, fazendo parcerias que potencializem a indústria, o comércio e serviços nos concelhos onde estão sediados de modo a aumentarem a visibilidade, a promoção e a rentabilidade dos negócios de todos e de cada um para que todos possam crescer. Os empregados dessas empresas não podem ficar indiferentes ao esforço e necessidades da empresa em que trabalham, e é necessário que compreendam que já não há empregos garantidos para toda a vida, pelo que devem defender o seu posto de trabalho, defendendo os interesses da empresa como se seus fossem. A outra parte desta cadeia de interesses, são as pessoas que vivem onde estas empresas estão sediadas ou têm estabelecimentos, e são elas próprias consumidoras de bens e serviços que devem ser sensibilizadas e motivadas para darem preferência ás empresas que têm nos seus municípios. Hoje que estamos na era da informação em que muita da actividade humana se processa virtualmente trabalhando e comunicando em rede, faz sentido que se criem mini redes de empresas que trabalhem em conjunto para atingirem objectivos comuns mas diferenciados. Pela nossa parte, e enquanto existir esta publicação, vamos colaborar com um dos empresários que já deu o primeiro passo para a criação de um pequeno grupo de empresários que estejam dispostos a participar neste projecto de trabalhar em rede para se atingir benefícios comuns. No próximo número daremos informações mais completas sobre esta iniciativa de parceria de trabalho e interesses que pode ajudar na promoção e desenvolvimento de negócios locais e regionais.





Agenda de Eventos, Município de Olhão



Até 22 Exposição de Teresa Paulino "Retalhos e Retratos". Esta mostra reflete o dinamismo e o ritmo de uma memória "colorida", cujo conceito assenta num princípio de vida e energia materializados pelas peças que estão presentes na mostra.

Auditório Municipal de Olhão.

1 Actuação com Domingos Caetano. Grupo Há Sempre Música Entre Nós. "Outubro, Mês Rosa". Casa do Povo de Moncarapacho. 17h30

2 Gerações. Chá Dançante. Casa Povo Moncarapacho. 15h00

2 / 9 / 16 / 23 e 30 Vida com Ritmo - Marchas Passeio.

Durante o mês de Outubro marcaremos presença aos domingos de manhã, nos seguintes destinos: Parchal (Lagoa) (2/10); Faro Eco-Maratona (9/10); Portimão - Mamamaratona (16/10); Loulé (23/10) e Vila Real de St. António (30/10). (aos Domingos). O Município coloca à disposição transporte e um técnico para acompanhar os marchantes.



5 Festa comemorativa do Dia do Idoso. Compareça e passe uma tarde divertida e em convívio!

Espaço multiusos da Junta de Freguesia de Moncarapacho. 15h00

8 CAL - Festival de Curtas do Algarve. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

8 Colinho com Histórias (Bebéteca). Os bebés vão começar a descobrir o

gosto pelos livros e pela leitura. Os pais e os bebés são envolvidos num ambiente calmo e agradável. Um espaço onde se vai sentir em casa. Público-alvo: dos 6 aos 36 meses. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

8 Baile com Luís Filipe. Variedades com o Grupo de Dança Insomnia Dance. "Outubro, Mês Rosa". Casa do Povo de Moncarapacho. 21h30

9 Luís Filipe. Chá Dançante. C. Povo Moncarapacho. 15h00

11 e 27 Museu da Cidade - Visitas Guiadas. Dia 11: 10h30. Dia 27: 15h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

2º Aniversário

Associação de BTT

CONVITE

Benção dos Ciclistas

... e das suas Bikes

com Passeio de BTT (30 km)

Inscrição para Almoço (8€) no site até dia 3/10/2011

05 de Outubro 2011
às 09h30

no Núcleo Sportinguista
"Os Leões de Olhão"

www.bttfoesdeolhao.edicypages.com

ACÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO EM PECHÃO

Junta de Freguesia
Salão Nobre
8 de Outubro-17h00

Ações destinadas a toda a população do Município de Olhão e que visam alertar e sensibilizar a comunidade local sobre os perigos da violência doméstica, um drama que anualmente é responsável pelo sofrimento de milhares de famílias....

Participe nesta acção!

MÁGOA COBARDIA
SOFRIMENTO
CRIME VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA
VITÍMA MALDADE
GRITO FERIDA
ABUSO INSULTO
TRISTEZA AGRESSÃO
DOR TRISTEZA
CRUELDADE PSICOLÓGICA

Org: Guarda Nacional Republicana.
Colaboração: Câmara Municipal de Olhão



Agenda de Eventos, Município de Olhão



13 Livros vão Passear à Creche. Pretende-se, com esta actividade, permitir às crianças desde a mais tenra idade, o contacto com o livro, muito importante no seu desenvolvimento. 10h30

13 a 16 IX Exposição da AAPP - Pintura em Porcelana (Associação Algarvia de Pintura em Porcelana). Real Marina Hotel & Spa

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

15 BanJAZZ - Um Bichinho Esquisito. Espectáculo de Jazz encenado para crianças. Banjazz é o nome de um bichinho bonito, bicho esquisito de olhos arregalado e ar banzado pela música que é o seu alimento. Com o actor F. Pedro Oliveira em cena e a



Participação especial em voz-off de Eunice Muñoz, Auditório Municipal de Olhão. 16h00

15 Cinema em Família. Um filme escolhido pela Biblioteca para animar as tardes de sábado com toda a família. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00

15 e 22 Ateliê “Leitura em voz alta” Patrícia Amaral. Biblioteca Municipal Olhão. 14h00

15 Baile com Jorge Miguel. Variedades com a fadista Sara Gonçalves. “Outubro, Mês Rosa”. Casa do Povo de Moncarapacho. 21h30

16 Jorge Miguel. Chá Dançante. Casa do Povo de Moncarapacho. 15h00

17 a 28 Exposição de pintura a óleo sobre tela “O Início”, de Marisa Patrício. Junta de Freguesia de Pechão

18 e 25 Clube de Leitura Ler, Reler e Tresler. Apoiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, no âmbito do projecto “Entre



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão



sinta.

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

relaxe. viva.



www.cm-olhao.pt

...mais para si!



Agenda de Eventos, Município de Olhão



(a)voz e as palavras”. Obra em discussão: O menino de Cabul, de Khaled Hosseini. Biblioteca Municipal de Olhão. 17h30

20 Jogo da Alimentação Saudável. Em colaboração com a Cruz Vermelha Portuguesa (Núcleo da

Fuseta), é explicado às crianças através do “Jogo da Alimentação Saudável” quais os hábitos alimentares mais adequados, fomentando ainda o interesse dos mais pequenos para a adopção de hábitos e comportamentos saudáveis como parte do seu desenvolvimento integral. Biblioteca Municipal de Olhão. 10h30

22 Comédia musical

“Encalhadas”. Satiriza as angústias e prazeres de mulheres de diferentes classes sociais que em determinada altura das suas vidas se encontram sós, privadas de amor, carinho e sexo. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

22 Baile, Blue Star. Variedades com Inês Graça. “Outubro, Mês Rosa”. Casa do Povo de Moncarapacho. 21h30

23 e 30 Mercado Tradicional e Feira de Velharias. Com autocarro gratuito de Olhão para Quelfes, tem igualmente um parque de estacionamento para cerca de 300 viaturas. Poderá encontrar uma grande variedade de produtos, desde vestuário, fruta, antiguidades, artesanato e velharias, e muitos outros.

23 Blu Star. Chá Dançante. Casa Povo Moncarapacho. 15h00

29 Comemoração do Dia Nacional do Idoso - com passeio e jantar convívio, numa iniciativa da Junta de Freguesia de Quelfes

29 Palavra Puxa Palavra.

Num ambiente de boa disposição, mas de grande concentração, desafiamos os nossos leitores a mostrarem as suas capacidades de criar

Histórias de todos os tamanhos, cores e feitios. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h30

29 Baile com Cláudio Roberto. “Outubro, Mês Rosa”. Casa do Povo de Moncarapacho. 21h30

30 José Gonçalves. Chá Dançante. Casa do Povo de Moncarapacho. 15h00

Até 11 Nov. Fotografia -



Exposição de Hernâni

Machado. Os seus sonhos repartem-se entre a fotografia, desenho e música. Esta sua primeira exposição reflecte a zona onde reside, em Olhão, esperando despertar interesse pela vida no bairro. Casa da Juventude / Corredor das Artes

Visitas Guiadas à Biblioteca.

Queremos estar mais próximo de Si! Para tal, dirija-se à biblioteca, faça uma visita guiada pelo espaço e fique a conhecer os serviços que estão à sua disposição. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca Municipal de Olhão. 3^{as} e 5^{as} Feiras. 11h00

Livro do Mês "O Dilema do Omnívoro" de Michael Pollan. O que havemos de jantar? Por alguma razão, esta actividade tão

elementar decidir o que comer já não dispensa o aconselhamento de peritos na matéria. Biblioteca Municipal de Olhão.

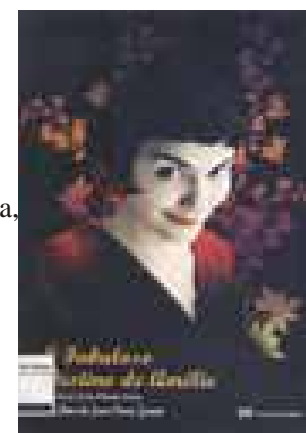
Filme do Mês "O Fabuloso Destino de Amélie". Não é feliz a vida de Amélie. A mãe morreu no adro da Catedral de Notre

- Dâme e o pai transferiu todo o seu afecto para um anão de jardim. Aos 22 anos, empregada de mesa em Montmartre, Amélie decide reparar a vida dos outros. Eis algumas das suas vítimas: a porteira, que chora pelo seu marido desaparecido, a hipocondríaca Georgette, e o "homem de vidro", eterno falsificador de Renoir. Um dia, Amélie conhece Nino.

Empregado em part-time num comboio Fantasma e numa sex-shop, é um coleccionador de fotografias abandonadas à volta das Photomatons. O jogo das escondidas vai começar... Biblioteca Municipal de Olhão. 4^{as}-feiras. 11h00 e 16h00

Hora do Conto “Com um toque de magia...”.

Biblioteca Municipal de Olhão. Público: Pré-Escolar | Horário: 4^a às 10h30 e 6^a às 14h15. Público: 1^o, 2^o e 3^o ciclo | Horário: 4^a às 14h15 e 6^a às 10h30.





Agenda de Eventos, Município de Olhão



Descobrimo a Biblioteca Ideal para formar os pequenos leitores, na sua primeira visita à biblioteca.

Desafio Dia das Bruxas. O Dia das Bruxas comemora-se já no próximo dia 31 de Outubro. Este ano, a Biblioteca propõe-te um desafio: elabora com a tua turma uma fantasia alusiva a esta data, seja bruxa, chapéu, vassoura, entre outros adereços



e entrega a tua fantasia mais horrenda e original na Biblioteca até ao dia 27 de Outubro. A partir de dia 31 de Outubro poderás ver o teu trabalho exposto na Biblioteca Municipal de Olhão e conhecer as nossas histórias com Bruxas. Público-alvo: Pré-escolar e 1ºCiclo. Biblioteca Municipal de Olhão.

Matiné Dançante. Cinema Topázio. Fuseta. Domingos. 16h00.

Mercado Mensal da fuseta.

Parque de Campismo. 1ª Quinta-feira do mês

Feira das Velharias da Fuseta.

Junto ao Parque de Campismo. 1º domingo do mês.



Exposição 'Antigamente era assim...' A exposição recria duas divisões de uma casa rural algarvia de antigamente: a cozinha e o quarto de dormir. Terças, quintas e 1º sábado de c/ mês. Casa-Museu



Dr. José Fernandes Mascarenhas. Moncarapacho. 10h às 13h
Marchas Regulares. As Marchas Regulares estão de volta! Como habitualmente estas iniciam-se com a concentração dos participantes na Escola EB 2.3 João da Rosa e conduzem-no, por diferentes circuitos, a um olhar diferente pela cidade de Olhão. Aguardamos a sua inscrição na Divisão de Desporto. 3ªs e 5ªs Feiras. 18h30 às 20h00



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

Century 21
RIA

OPORTUNIDADES!



T2
90.000 €
T3
140.000 €.

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

www.century21.pt/ria



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

www.century21.pt/ria



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

BAIXA DE PREÇO!

www.century21.pt/ria



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

AS MELHORES FOTOS DO CENTRO HISTÓRICO DE OLHÃO

Serhiy Stakhnyk foi o grande vencedor do I Concurso de Fotografia Cidade de Olhão'11, cujos resultados foram divulgados a 16 de Setembro, no Real Marina Hotel & Spa, em Olhão, onde as imagens estiveram patentes até 30 de Setembro.

Entre os mais de 100 concorrentes que apresentaram trabalhos, "quase todos de excelente qualidade", como referiu o presidente do júri e vereador da Cultura do Município de Olhão, António Pina, foram também vencedores André Martins e Ana Abraão (1º e 3º prémios, respectivamente, em Fotografia Monocromática), categoria em que receberam menções honrosas João Pelica e Carlos Sousa.

Na modalidade de Fotografia a Cores, o 2º prémio foi para Luciana Cativo e o 3º foi conquistado por Luísa Monteiro. As menções honrosas foram para Ana Aguilera e Luís Catarino.



Na Fotografia Digital, Vítor Morais foi o vencedor dos 1º e 3º prémios, enquanto as menções honrosas distinguiram Luís Catarino e Nuno Garção.

O presidente do júri (constituído, para além do vereador, por Helena Barreto, Telma Veríssimo, João Neves Santos, Maia Coimbra, Miguel Ferreira e Paulo Roberto) realçou que este tipo de trabalhos, que apostam em parcerias, como aqui aconteceu com as associações ALFA e Música XXI, "são o futuro".



CHURRASQUEIRA
O Franguinho

Célebre Franguinho no Churrasco
Espetadas Variadas
Outros Pratos Regionais

Duas Salas C/capacidade P/ 500 Pessoas
Ar Condicionado • 2 Parques Estacionamento Privativos
Estrada Nacional 125 (Junto a Mobilar) 8700 OLHÃO • Tel.: 289 704 961

américo ribeiro Publicidade

Serigrafia
Brindes Publicitários

Visite-nos!
www.arpublicidade.com

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

RÁDIO RESTAURAÇÃO

102.3 FM

Rádio Algarve Stars

mértola

ourique 94.2 fm

Rádio Raia

Rádio Guadalupe

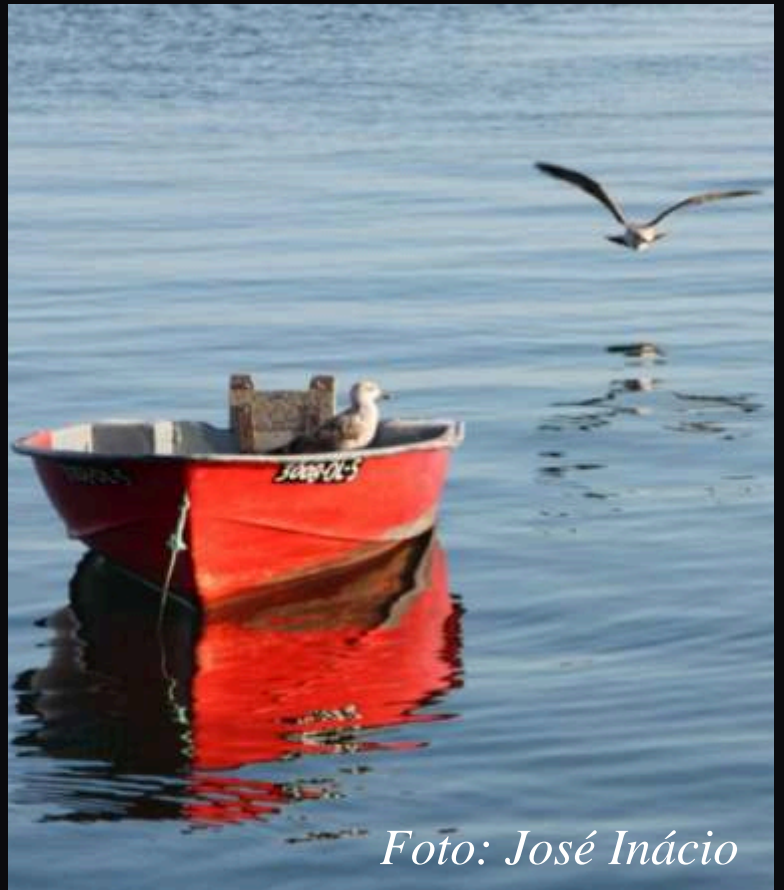
Atlântico Sul

OLHÃO • ALGARVE

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

Ibericafrio

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



O Grupo Coral Ossónoba precisa do apoio dos Algarvios

No final de Setembro deparamos com uma notícia que nos entristeceu, e julgo que entristecerá também todos dos algarvios que gostam de canto coral e já tiveram o privilégio de ouvir o Grupo Coral Ossónoba. A notícia dizia que o Grupo Coral Ossónoba ia deixar de cantar por falta de apoios da Câmara de Faro, que subsidiava a actividade do grupo coral. São conhecidas as dificuldades financeiras porque tem passado a autarquia farense, e isso terá sido mais uma razão para atrasar o pagamento dos subsídios e participações financeiras da Câmara. Ao semanário "O Algarve" António de Jesus, o maestro do grupo lamenta a situação financeira a que Grupo Coral Ossónoba chegou, por falta de subsídios à cultura, e porque também não se conseguem vender concertos para os hotéis e outras instituições que permitam realizar dinheiro para suportar as deslocações do grupo, no país e nos encontros internacionais para que é convidado. Por estas dificuldades o grupo não realizou os Concertos de Primavera, o Festival Ibérico e estão em causa os Concertos de Natal. Importa dizer e realçar que os coralistas do grupo Ossónoba, cerca de 150 pessoas, oferecem o seu tempo e o seu canto gratuitamente para prazer de quem os ouve, e além de não serem pagos por isso, muitas vezes pagam custas dos seus bolsos para poderem ir cantar onde os solicitam, com é o caso da deslocação programada dia 5 e 6 de Novembro para um concerto em Almádena, em que cada elemento vai pagar a deslocação e estadia do seu bolso.

Quem já assistiu a um concerto do Grupo Coral Ossónoba, não pode deixar de sentir para além do prazer de os ouvir, de ter orgulho por termos no Algarve um grupo coral de reconhecido mérito que prestigia a região. Se o país, e as autarquias, e particularmente a de Faro padecem das dificuldades financeiras que todos sabemos, e também as empresas da região e os algarvios vivem com esses apertos de falta de fundos, a verdade é que talvez o Grupo Coral Ossónoba possa superar as necessidades mais prementes, até que a autarquia possa cumprir com os seus compromissos, pedindo aos algarvios que apoiem financeiramente o Grupo, pedindo a cada algarvio que já assistiu, gratuitamente, a um concerto do Coral Ossónoba que deposite numa conta que o Grupo Coral Ossónoba abra para o efeito de angariação de fundos. Sugiro até que abram essa conta na CC Agrícola por ser a instituição que tem balcões em quase todas as freguesias do Algarve. Julgo que se o Grupo Coral Ossónoba tomar uma iniciativa deste género e a divulgar bem, verão como muitas centenas de algarvios, se não forem milhares, depositarão o seu contributo para que os cantores do Coral Ossónoba continuem a cantar. Haverá muita gente no Algarve que contribuirá, na medida das suas possibilidades, depositando desde 1 € a dezenas ou centenas de euros, eu pela minha parte tenho 10 € para depositar!...E desde já oferecemos espaço gratuito nesta publicação (e no n/site) para divulgarem as notícias e iniciativas do Coral Ossónoba.



Exposição Colectiva de Pintura "Encontros entre o Oriente e o Ocidente"

Do grupo de pintura "Ponto de Fuga" de Faro, recebemos um convite para a Exposição Colectiva de Pintura "Encontros entre o Oriente e o Ocidente" que o grupo vai realizar em Lisboa, de 15 de Outubro a 15 de Dezembro de 2011 no Forte do Bom Sucesso, junto à Torre de Belém. Se está em Lisboa, ou se for à capital entre 15 de Outubro e 15 de Dezembro visite esta Exposição Colectiva de pintores de Faro, e conheça a arte do grupo "Ponto de Fuga"

ENCONTROS ENTRE O ORIENTE E O OCIDENTE

Exposição colectiva de pintura do grupo Ponto de Fuga de Faro, no Forte do Bom Sucesso em Lisboa, junto à Torre de Belém.

15 de Outubro a 31 de Dezembro 2011



VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte
Nacional
e Internacional



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

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

Não reutilize as garrafas de água

Talvez pense que está a ajudar o ambiente ao reutilizar as garrafas de água, mas os investigadores dizem que pode estar a pôr a sua saúde em risco.

Bactérias perigosas e compostos plásticos potencialmente tóxicos foram detectados nas garrafas de água tipicamente reutilizadas em escolas e locais de trabalho. Uma análise efectuada a garrafas de água de miúdos numa escola básica de Calgary encontrou bactérias que levariam as autoridades sanitárias a aconselhar a fervura da água caso as amostras fossem provenientes da torneira.

Os investigadores detectaram contaminação por bactérias em cerca de um terço das amostras recolhidas, e algumas continham coliformes fecais. As bactérias provinham com certeza das mãos e bocas das crianças, que iam utilizando repetidamente as mesmas garrafas sem sequer as lavarem ou secarem.

No entanto, um estudo realizado na Universidade do Idaho sugere que o tipo de lavagem capaz de matar essas bactérias pode acelerar a decomposição do plástico, potencialmente causando a migração de substâncias químicas da garrafa para o líquido no seu interior.

A Associação Canadiana da Água Engarrafada aconselha a não-reutilização das embalagens, defendendo que as mesmas são feitas para uma única utilização e apenas devem ser recicladas.

Fonte: seleccoes.pt

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

13

Conte connosco!
968 639 468

A melhor opção
La mejor opción



Anote o que lhe faz falta para promover o seu negócio e contate-nos:

inalves@mail.telepac.pt e www.amelhoropcao.com

Inácio Alves 968 639 468



Porto de Faro/Olhão

Tabela das Marés Outubro 2011

Preia-Mar				Baixa-Mar							
Dia		Altura (metros)		Lua	Dia	Altura (metros)					
01	S	04:36	3.41	17:02	3.21	01	S	11:03	0.74	23:22	0.91
02	D	05:24	3.21	17:55	2.95	02	D	11:56	0.95		
03	S	06:20	2.99	18:59	2.71	03	S	12:59	1.15	00:15	1.14
04	T	07:29	2.79	20:22	2.55	04	T	14:18	1.30	01:21	1.36
05	Q	08:54	2.69	21:53	2.53	05	Q	15:48	1.34	02:46	1.48
06	Q	10:17	2.72	23:04	2.63	06	Q	17:05	1.26	04:15	1.47
07	S	11:20	2.83	23:55	2.76	07	S	18:02	1.14	05:26	1.36
08	S	12:07	2.96			08	S	18:46	1.04	06:17	1.23
09	D	12:46	3.07	00:34	2.88	09	D	19:22	0.95	06:58	1.10
10	S	13:20	3.16	01:07	3.00	10	S	19:54	0.90	07:33	1.00
11	D	13:52	3.22	01:38	3.10	11	D	20:22	0.88	08:04	0.93
12	S	14:24	3.23	02:09	3.17	12	S	20:49	0.90	08:34	0.88
13	T	14:56	3.21	02:39	3.21	13	T	21:16	0.94	09:02	0.88
14	Q	15:28	3.14	03:10	3.21	14	Q	21:42	1.00	09:31	0.91
15	Q	16:02	3.04	03:42	3.17	15	Q	22:09	1.09	10:01	0.97
16	S	16:38	2.91	04:16	3.10	16	S	22:39	1.19	10:33	1.06
17	S	17:18	2.77	04:53	3.00	17	S	23:16	1.30	11:10	1.17
18	D	18:07	2.63	05:36	2.88	18	D			11:56	1.28
19	S	19:12	2.53	06:31	2.76	19	S	00:04	1.40	12:56	1.38
20	D	20:33	2.52	07:44	2.69	20	D	01:11	1.48	14:15	1.42
21	S	21:52	2.63	09:06	2.73	21	S	02:36	1.48	15:39	1.35
22	T	22:56	2.84	10:19	2.88	22	T	04:01	1.37	16:49	1.18
23	Q	23:49	3.07	11:18	3.08	23	Q	05:10	1.18	17:46	0.98
24	Q			12:10	3.28	24	Q	06:06	0.96	18:35	0.79
25	S	00:36	3.29	12:57	3.44	25	S	06:55	0.76	19:21	0.64
26	S	01:21	3.47	13:42	3.54	26	S	07:42	0.61	20:04	0.55
27	D	02:05	3.58	14:27	3.56	27	D	08:28	0.53	20:48	0.55
28	S	02:48	3.61	15:12	3.49	28	S	09:14	0.53	21:32	0.62
29	D	03:32	3.56	15:57	3.34	29	D	10:01	0.60	22:17	0.76
30	S	04:17	3.42	16:45	3.14	30	S	10:50	0.75	23:04	0.95
31	T	05:05	3.24	17:37	2.91	31	T	11:43	0.93	23:57	1.16

Horário de verão - acrescentar + 1 hora a esta tabela

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

Consulte-nos!

968 639 468 • inalves@mail.telepac.ptTrês Jotas A Lda
MÓVEIS E ESTOFOS

25% desconto

Visite-nos!

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

Além de ser indicada no tratamento da obesidade, é importante para a manutenção do peso ideal, para as pessoas que sofrem de falta de apetite ou têm dificuldade em digerir, para os idosos ou ainda para controlar a ingestão compulsiva de alimentos nas crianças.

Até há alguns anos atrás, a sopa era obrigatória na mesa dos portugueses.

De tal modo era importante que, quando alguém referia a ementa do almoço ou do jantar, quase sempre falava da sopa e do "resto", termo que conferia à sopa o papel principal. Para muitas famílias de baixos recursos económicos, este era, não raras vezes, o único prato da refeição. Este poderá ser um motivo que leva tanta gente a não a consumir nos dias de hoje... a sua conotação com a pobreza.

No entanto, pela sua riqueza nutricional e pelo seu baixo valor calórico, deveria ser obrigatória nas refeições de todos os que querem ser saudáveis.

Independentemente da região onde é consumida, tem sempre uma base constituída maioritariamente por água, "farináceos" que, dependendo da situação geográfica, podem ser batata, feijão ou outra leguminosa, ou mesmo pão, como na região alentejana. Invariavelmente, os produtos hortícolas como hortaliças de diversos géneros, cenouras, cebolas, abóbora, tomates, feijão-verde, entre muitos outros, entram também na sua constituição. Tudo temperado com um fio de azeite. Sim, um fio, não um rio!

Rica em vitaminas, minerais e antioxidantes - tão procurados nas farmácias a preço bem mais elevado e, seguramente, sem a mesma biodisponibilidade -, tem também um apreciável teor de fibras, idealmente combinadas com água para uma maior saciedade e um melhor funcionamento intestinal.

Boas razões para comer sopa

Além de ser indicada no tratamento da obesidade, é importante para a manutenção do peso ideal, para as pessoas que sofrem de falta de apetite ou têm dificuldade em digerir, para os idosos ou ainda para controlar a ingestão compulsiva de alimentos nas crianças, porque:

- É um alimento pouco calórico e com uma grande variedade de legumes, de sabor sempre diferente (nota: quando as pessoas usam cubos de caldos de carne, que, além de um desinteressante valor nutricional, têm sal em excesso, tornam as sopas muito idênticas);
- A combinação de fibras alimentares com um elevado teor em água tornam-na num bom regulador intestinal;
- Nas crianças, constitui muitas vezes a única forma de estas ingerirem vegetais;
- Permite aproveitar vitaminas e minerais que se perdem quando se desperdiça a água de cozedura;
- É pouco alergénica (fraca probabilidade de provocar alergias);
- Não contém as moléculas agressivas que se formam noutros processos de confeção (como nos fritos ou nos grelhados na brasa);
- Proporciona ao organismo um bom aproveitamento dos seus nutrientes;
- É de fácil digestão; por ser um alimento com grande volume, sacia rapidamente, ao mesmo tempo que contém poucas calorias, sendo, por isso, um importante alimento na prevenção e combate à obesidade.

Algumas sugestões de e para as sopas

Um dos truques para se gostar de sopa é variar os ingredientes que constituem a sua "base", bem como os vegetais que ficam a "nadar". Uma sopa não tem que conter, no mesmo dia, uma infinidade de legumes para aumentar o seu valor nutricional. Este é um erro comum que leva muita gente, crianças e adultos, a preteri-la. Dever ser saborosa e variada ao longo dos dias.

É importante que a base da sopa, constituída por farináceos, se assemelhe a um creme fino, e que não se deite mais massa ou arroz inteiros, a não ser no caso em que esta seja o único prato da refeição. O azeite adicionado não deverá exceder uma colher de café ou chá por cada prato. Tudo isto para que não contribua com demasiadas calorias para o valor calórico total da refeição.



Jafers SUPERMERCADOS

Fazem mais por si!

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



*É sempre um prazer
fazer compras no Jafers*

*faz mais por si
does more for you*

Loja em
Faro

GARRAFEIRA



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



VILAMOURA

Até 31 "The Best Musical". Inspirada numa fusão entre o melhor dos espetáculos da Broadway com os maiores greatest hits discográficos, êxitos cinematográficos nas décadas de 30 a 80. Casino de Vilamoura. Quarata a Domingo. 22:30

8/9 Rali de Loulé Casino de Vilamoura 2011 organização, a cargo do Clube Automóvel do Algarve, contando para o Campeonato Open de Ralis, Campeonato de Portugal Júnior. Interior do Concelho

13 a 16 Portugal Masters 2011, Golfe. Um dos melhores torneios de golfe da série masters. Oceanico Victoria Golf Course

29/30 Golden Triangle Exhibition 2011. Feira direcionada ao publico estrangeiro a residir no Algarve. Excelente forma de se dar a conhecer produtos e serviços Algarvios. Vila Sol

QUARTEIRA

Até 9 Exposição colectiva "Formas de Ver". Galeria Praça do Mar.

7 Concerto Campestre, Essercizii Musici - Telemann – Sonatas e Trio Sonatas com viola da gamba, no âmbito do XIII Encontro de Música de Loulé. Igreja N^a Sra da Conceição.

Mercado: Fonte Santa • Quartas - feiras

VALE DO LOBO

Até 17 Exposição de pintura pela artista Adérita Silva, caracterizada pela arte abstracta para exprimir sensações, impressões e sentimentos, como a paixão, utilizando materiais tão diversificados como a tela, papel, óleo, pastel, pigmentos, fibras e lantejoulas. Galeria de Arte de Vale do Lobo

ALTE

Até 15 Pintura de Francisco Silva. Pólo Museológico.

20 Mercado Mensal de Alte. Centro da Aldeia. Durante a manhã.

22 Ensemble de Flautas de Loulé - Telemann e não só... no âmbito do XIII Encontro de Música Antiga de Loulé. Igreja Matriz.

29 Mercado Mensal do Azinhal. Junto à Escola Primária. Durante a manhã.

TELEFONES ÚTEIS

QUARTEIRA	ALTE
Bombeiros Municipais 289 400 560	Junta de Freguesia 289 478 200
Centro de Saúde 289 303 160	Posto de Turismo 289 478 666
Correios 289 300 363	BENAFIM
Correios de Vilamoura 289 323 561	Junta de Freguesia 289 472 402
Táxis de Quarteira 289 315 650	BOLIQUEIME
JF Quarteira 289 315 235	Junta de Freguesia 289 366 295
G.N.R. 289 310 420	SALIR
Posto de Turismo 289 389 209	Junta de Freguesia 289 489 119
Rep. de Finanças 289 381 740	Posto de Turismo 289 489 733

É sempre um prazer fazer compras no Jafers

Falar em público, andar de avião... O segredo para ultrapassar os seus receios é enfrentá-los

Todos temos a capacidade de sentir medo. O medo mais comum surge da adaptação das pessoas ao desconhecido. Outras vezes, gera-se devido à possibilidade de rejeição. Ou nasce do desconhecimento, como no caso de quem tem medo de andar de avião que, por vezes, desconhece por completo o seu sistema de funcionamento e não sabe que a probabilidade de este falhar/cair é mínima.

Todos estes processos são normais. Mas se sente que os seus receios se traduzem num estado de nervos que limita o seu dia-a-dia e que existem certas coisas que a bloqueiam e a impedem de agir normalmente, talvez necessite de aprender a pôr-lhes um travão.

Quem tem medo?

De acordo com psicólogo clínico Fernando Magalhães, tem uma maior probabilidade de desenvolver sensações de insegurança, sintomas fisiológicos de ansiedade (batimento cardíaco, por exemplo), pensamentos negativos irracionais e sentimentos desagradáveis ou catastróficos se:

- Vive sob altos níveis de stress profissional e emocional.
- É uma pessoa com excesso de responsabilidades que vive eternamente preocupada com a sua produtividade e perfeição (mesmo sabendo que não existe).
- É muito exigente consigo mesmo, autocrítica-se excessiva e destrutivamente e sente uma espécie de obsessão por atingir a fama ou o êxito ou por ser a melhor mãe/pai do mundo.
- Tem uma atenção selectiva a estímulos negativos do meio ambiente, exagerando a sua perigosidade.

É normal ou tenho algum problema?

O medo é uma sensação absolutamente normal. Pode, no entanto, transformar-se num problema quando:

- É desproporcionado perante o «perigo» real da situação
- É involuntário
- O leva a evitar a situação ao máximo
- Limita o seu comportamento e atitudes
- O que sente não corresponde à sua idade, por exemplo, ter medo do escuro
- É contínuo e persiste ao longo do tempo
- Provoca um estado de ansiedade exagerada relativamente à situação e desencadeia um estado de nervos desmedido

Por que sentimos medo?

Os medos não são hereditários, os medos ganham-se. Têm diferentes graus de intensidade e provocam efeitos distintos. Conduzem a pessoa a evitar as situações que receiam, condicionando a sua vida ao medo, quando se trata de fobias ou medos extremos, ou, em contrapartida, a enfrentar a situação ou objecto que se receia.

«Por vezes, existem factores educacionais (pais que alertavam muito para os perigos da vida) ou mesmo características da personalidade (como querer o controlo permanente das situações, excessiva dependência ou negativismo em relação aos outros) que tornam mais propício o aparecimento de ansiedade», explica Fernando Magalhães.

Medo vs. Pânico

Alguma vez sentiu suores frios que percorrem as costas e, em poucos minutos, «encharcam» todo o seu corpo. Ou as suas mãos começaram a tremer de forma incontrolável, como um tique

nervoso, ou teve problemas em respirar? O seu ritmo cardíaco aumentou?

Talvez esse episódio se tenha efectivamente tratado de um ataque de pânico que acontece quando o medo que sente se torna incontrolável. São sintomas reais de angústia, que não são mais do que a consequência do medo levado ao extremo.

A reacção de uma pessoa ao medo pode ser variável, dependendo do seu estado de espírito. Esta variação tende a ser ainda mais perturbante porque a pessoa em causa não compreende a razão pela qual umas vezes consegue suportar a situação, e outras não, gerando uma perda de confiança e de auto-estima.

Conheça os vários tipos de medo

Crises de pânico com sintomas de apreensão, medo ou terror acompanhados de sensação de morte iminente, falta de ar, palpitações, opressão, sensação de asfixia e/ou de bloqueio.

Agorafobia ou ansiedade em lugares ou situações de onde seja difícil sair ou onde seja difícil de encontrar ajuda em caso de pânico.

Ansiedade perante situações ou objectos como, por exemplo, andar de avião, estar junto a um precipício, ver um determinado animal ou sangue.

Ansiedade social em situações como falar em público devido ao receio de ser avaliado negativamente pelos outros, de ser gozado, de cometer um erro que seja observável pelos outros ou de mostrar ansiedade.

Fobias, em geral, de animais, elementos da Natureza, doenças...

Como se trata

- Existem recursos seguros e eficazes que pode pôr em prática a partir de hoje:
- Mude a sua forma de actuar e de pensar. Seja mais flexível.
- De que é que tem medo? Analise o que o faz surgir e de onde vem o receio.
- Depois de conhecer bem o que lhe causa medo poderá mais facilmente enfrentá-lo.
- Conheça a sua própria forma de processar informação: o que pensa sobre o mundo, sobre os outros e sobre si. Estes pensamentos condicionam o seu estado de espírito e a sua conduta. Tente identificar os pensamentos que a inibem e verifique se são racionais e válidos. Substitua os que não são.
- Se a situação está realmente descontrolada e se a ansiedade tomou conta de si, procure um psicólogo. Tente perceber, juntamente com ele, quais são os seus medos e dúvidas. Confie em quem o tenta ajudar. Um profissional saberá orientá-lo.



Acordo Ortográfico Alterações

Com a introdução do novo acordo ortográfico da língua portuguesa são feitas alterações na escrita de determinadas palavras e são incluídas as letras k, w e y no alfabeto da língua portuguesa, passando a ser constituído por 26 letras.

ACORDO ORTOGRÁFICO ALTERAÇÕES

Supressão de consoantes mudas ou não articuladas

- accionar - acionar; direccionar - direcional; fraccionar - fracionar; leccionar - lecionar;
- acção - ação; colecção - coleção; fracção - fração; selecção - seleção;
- actual - atual; colectivo - coletivo; directo - direto; projecto - projeto;
- decepcionar - dececionar; percepcionar - percecionar; recepcionista - rececionista;
- acepção - aceção; adopção - adoção; excepção - exceção; recepção - receção;
- baptizar - batizar; egipto - egito; óptimo - ótimo; susceptível - suscetível;

Nos casos em que a consoante é pronunciada mantém-se (exs: faccioso, convicção, ficção, bactéria, compacto, pacto, egípcio, núpcias)

Eliminação de alguns acentos gráficos

- Palavras graves com ditongo ói: bóia - boia; jóia - joia
- Formas verbais graves terminadas em êem: crêem - creem; dêem - deem
- Palavras graves homógrafas de palavras com vogal tónica aberta ou fechada: pára - para; pêlo - pelo; pólo - polo; pêra - pera
- Verbos em que o u tónico é precedido de g ou q seguido de e ou i: argúis - arguis; redargúem - redarguem.

Supressão do hífen

- Compostos em que se perdeu a noção de composição: manda-chuva - mandachuva; pára-quadras - paraquadras
- Quando o prefixo ou falso prefixo termina em vogal e o segundo elemento começa por r, duplicando-se a consoante: anti-religioso - antirreligioso; anti-rugas - antirugas
- Quando o prefixo ou falso prefixo termina em vogal e o segundo elemento começa por s, duplicando-se a consoante: contra-senso - contrassendo; mini-saia - minissaia
- Quando o prefixo ou falso prefixo termina em vogal e o segundo elemento começa por vogal diferente: auto-estrada - autoestrada; extra-escolar - extraescolar
- Com o prefixo co-, mesmo quando o segundo elemento começa por o: co-administração - coadministração; co-ocorrência - coocorrência
- Na maior parte das locuções: cartão-de-visita - cartão de visita; fim-de-semana - fim de semana
- Verbo haver acompanhado de preposição de: hei-de - hei de; há-de - há de; hão-de - hão de

Uso do hífen

- Compostos que designam espécies botânicas ou zoológicas: andorinha-do-mar; feijão-verde
- Com os prefixos circum- e pan-, quando o segundo elemento começa por vogal h, m ou n: circum-navegação; pan-africano
- Com os prefixos hiper-, inter- e super-, quando o segundo elemento começa por r: hiper-realista; inter-regional
- Com os prefixos pós-, pré- e pró- ligados a elementos que têm sentido próprio: pós-graduação; pré-fabricação
- Quando o prefixo ou falso prefixo termina em vogal e o segundo elemento começa pela mesma vogal: anti-ibérico, infra-axilar, micro-ondas

Uso de inicial minúscula

meses e estações do ano
pontos cardeais, colaterais e subcolaterais
Uso facultativo de minúscula ou maiúscula
disciplinas escolares, cursos e domínios de saber
nomes de vias, lugares públicos, templos ou edifícios
formas de tratamento
nomes de livros ou obras



Fonte: www.online24.pt



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.

Traveler's check (E.U.A.) ou **traveller's cheque** (Ing.) Cheques de montante determinado, sacáveis em qualquer banco.

Travelling Técnica de filmagem que implica o movimento da câmara a acompanhar o dos actores.

Trip Viagem. Momento em que um indivíduo está sob o efeito de uma droga.

Trolley Transporte público movido a corrente eléctrica. Comum no Porto e Coimbra.

T-shirt Peça de vestuário confeccionada em algodão e usada nas estações mais quentes.

Tumbling Variante da ginástica desportiva em que se executam vários exercícios em corrida.

Tweed Tecido para as estações mais frias.

Tweeter Elemento técnico de uma coluna de som que permite controlar os sons agudos.

Twister Divertimento em parques de diversões.

U-boat Submarino alemão da 2ª Grande Guerra.

Underground Estilo musical moderno de vanguarda, tocado em garagens.

Upgrade Termo usado em informática para designar a situação de alteração de um programa por outro mais avançado. Utilizado também na educação no sentido de supervalorizar.

Upload Trafego de informação de um dispositivo (por exemplo telemóvel com WAP ou computador de secretária) para a Internet.

Upper cut Boxe Golpe desferido - baixo para cima.

Up to date 1 Mantém o sentido original. Actualizado. 2 Batata temporã canadiana cuja realização oral é próxima da seguinte (optodate)

Usenet Users Network. Conjunto de computadores que trocam mensagens organizadas em newsgroups.

V.I.P. Pessoas famosas pelo seu poder económico ou mediático.

Video Aparelho electrónico utilizado conjuntamente com a televisão. Permite a passagem de fitas magnéticas, transmitindo a imagem na TV.

Vinil Disco musical.

W.C. Casa de banho

Walkie-talkie Aparelhos s/fios, usam frequências de rádio, permitem conversar a distância curtas.

Walkman rádio e leitor de cassetes portátil.

Warm-up desportos motorizados, designa os treinos livres realizados antes da prova.

Web Diminutivo de World Wide Web.

Western Género cinematográfico que evoca a conquista do oeste americano, pondo em relevo os confrontos entre Índios e Cowboy's.

Woofier Elemento técnico constitutivo de uma coluna de som que controla os sons graves.

Workshop Oficina, seminário, grupo de discussão

WWW Rede de documentos multimédia interligados por hiperligações.

Inácio Alves
Marketing • Publicidade • Serviços

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



Consulte-nos! Há muitos outros brindes e ideias

Prazo de entrega: 10 dias úteis.

Condições de venda: 50% com a encomenda.

50% resto com a aprovação do layout para impressão.

Trabalhos Gráficos

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



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

Publicidade Móvel

Levamos a sua publicidade sobre rodas até onde quiser.



Ligue! 968 639 468

Promotoras

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



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

OUTUBRO / 2011



Maria Helena

Horóscopo



CARNEIRO Carta/Mês: Ás de Espadas: Sucesso. **Amor:** O seu poder de atracção vai abalar muitos corações. Predisposição para namorar ou reavivar um amor, através do qual irá exprimir os seus sentimentos de uma forma muito sincera. **Saúde:** Prováveis dores de dentes. **Dinheiro:** Será um bom período para fazer algumas alterações profundas na sua vida, no seu comportamento e nos seus objectivos profissionais. **Nºs Sorte:** 8, 5, 2, 10, 20, 3 **Pens. +:** Não desanimo perante as dificuldades nem desisto dos meus sonhos!



TOURO Carta/Mês: O Julgamento: Novo Ciclo de Vida. **Amor:** Encontra-se num período difícil, mas não desespere que é passageiro. **Saúde:** Poderá ser tempo de começar uma nova vida. Corte com tudo aquilo que achar supérfluo ou inútil. **Dinheiro:** Boa altura para gastar e investir no que mais gosta, mas com cuidado. É um mês um pouco tenso a nível profissional, em que vai querer lutar pelos seus objectivos. **Nºs Sorte:** 33, 6, 35, 37, 8, 5 **Pens. +:** eu sei que o momento mais importante da minha vida é o "agora".



GÉMEOS Carta/Mês: 5 de Paus: Fracasso. **Amor:** Viva fogosamente todos os momentos com o seu amor. **Saúde:** Previna-se contra os excessos. **Dinheiro:** Este campo da sua vida não lhe trará problemas. Pode aproveitar aquilo que tem vindo a aprender com os outros para fazer uma coisa diferente na sua vida, como por exemplo iniciar uma actividade por conta própria. **Nºs Sorte:** 22, 25, 36, 24, 20, 3 **Pens. +:** Agradeço a Deus a graça da Vida que se renova a c/ dia.



CARANGUEJO Carta/Mês: 2 de Paus: Perda de Oportunidades. **Amor:** Será um período muito bom de entretida e em que pode receber ou oferecer boas oportunidades a novas relações de amizade. **Saúde:** Nesta fase estará muito dinâmico e equilibrado, terá muita energia. Possíveis dores musculares. **Dinheiro:** Não imponha as suas ideias de uma forma agressiva e tenha em consideração a opinião dos outros. **Nºs Sorte:** 11, 13, 19, 18, 14, 7 **Pens. +:** Agradecer é sempre a melhor maneira de merecer!



LEÃO Carta/Mês: 8 de Espadas: Crueldade. **Amor:** Este período é um teste à forma como lida com as outras pessoas, em especial as que lhe estão mais próximas. **Saúde:** Procure não cometer excessos na alimentação. Boa fase para iniciar uma dieta. **Dinheiro:** Situação financeira favorável. É uma boa ocasião para conhecer outras terras e outras gentes e aproveitar o que lhe ensinarem para aumentar as suas capacidades. **Nºs Sorte:** 1, 5, 9, 7, 45, 42 **Pens. +:** Tenho o poder de corrigir os meus erros, porque sei que tudo tem solução.



VIRGEM Carta/Mês: 7 de Paus: Discussão, Negociação Difícil. **Amor:** Tenha mais confiança em si e cuide da sua aparência. **Saúde:** Uma fase de tensão, insegurança e impaciência, com dificuldade em planificar a sua vida particular. Procure aliviar o stress que traz acumulado. **Dinheiro:** O seu dinamismo, a sua coragem e espírito de liderança vão ser postos à prova. Não se esqueça das suas obrigações, e se tiver dívidas, pague-as antes de fazer novos investimentos. **Nºs Sorte:** 44, 41, 10, 20, 30, 5 **Pens. +:** Eu venço as dificuldades com determinação e coragem, eu sei que sou capaz!



BALANÇA Carta/Mês: Rei de Paus:

Força, Coragem e Justiça. **Amor:** Poderão surgir mudanças no seu comportamento no que diz respeito às relações afectivas. Seja mais ousado neste campo da sua vida. **Saúde:** Este período é muito favorável, mas necessita de ter muita reflexão para evitar os excessos. **Dinheiro:** Seja mais equilibrado nos seus gastos. **Nºs Sorte:** 7, 8, 9, 19, 29, 6 **Pens. +:** Eu sei que todos os dias são bons dias, por isso esforço-me diariamente para melhorar.



ESCORPIÃO Carta/Mês: Cavaleiro de Ouros: Pessoa Útil, Maturidade. **Amor:** Será uma fase importante para rever o que não está bem na sua relação, compreendendo o que lhe falta e o que pode ser melhorado. **Saúde:** Poderá sofrer de dores de cabeça. Deixe que se operem calmamente as mudanças que vierem a ocorrer na sua vida. **Dinheiro:** Possibilidade de ganhar algum dinheiro extra. Em relação à sua situação profissional, logo no início do mês poderão existir alguns conflitos entre a sua vida familiar e a profissional. **Nºs Sorte:** 11, 23, 25, 4, 9, 7 **Pens. +:** procure ser tolerante para com todas as pessoas que me rodeiam.



SAGITÁRIO Carta/Mês: 5 de Copas: Derróta. **Amor:** Procure ser sincero nas suas promessas se quer que a pessoa que tem a seu lado confie em si. **Saúde:** Liberte-se mais, e a sua saúde irá melhorar. É uma oportunidade para concluir as ideias que tem em curso. Este mês será um encontro consigo mesmo. **Dinheiro:** Desde que não gaste dinheiro em excesso, pode pôr os seus assuntos financeiros um pouco de parte, ocupando-se com outras áreas da sua vida. **Nºs Sorte:** 8, 5, 2, 1, 14, 11 **Pens. +:** sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objectivos.



CAPRICÓRNIO Carta/Mês: 3 de Espadas: Amizade, Equilíbrio. **Amor:** Procure ser mais extrovertido, só tem a ganhar com isso. É uma boa fase para investir mais tempo na sua relação amorosa. **Saúde:** Possíveis dores nas articulações. A rotina da sua saúde e a forma física são uma prioridade. Terá tempo para regularizar o seu horário. **Dinheiro:** Esta é uma ótima altura para tentar reduzir os seus gastos. **Nº Sorte:** 6, 3, 36, 39, 38, 7 **Pens. +:** Procuo criar harmonia na minha vida todos os dias.



AQUÁRIO Carta/Mês: 8 de Copas: Concretezação, Felicidade. **Amor:** A sua relação tem vindo a arrefecer e você precisa de tomar uma atitude. **Saúde:** Não faça dietas demasiado rigorosas. Tenha a serenidade suficiente para deixar as coisas correrem, não se exalte nem proteste muito, pouco ou nada poderá fazer. **Dinheiro:** Invista neste momento em algo que planeia há muito. A sorte é-lhe favorável. Sentirá necessidade de se isolar para concluir o seu trabalho, mas poderão ocorrer mudanças. **Nº Sorte:** 20, 25, 14, 45, 6, 9 **Pens. +:** O Amor alegra o meu coração.



PEIXES Carta/Mês: A Rainha de Copas: Amiga Sincera. **Amor:** Se não disser aquilo que sente verdadeiramente, ninguém o poderá adivinhar. **Saúde:** Cuidado com o excesso de açúcar no seu sangue, pois poderá ter tendência para diabetes. **Dinheiro:** Poderá sentir-se subjugado pela sobrecarga de trabalho. Este é um período em que pode fazer uma pequena extravagância financeira. **Nºs Sorte:** 5, 2, 11, 19, 7, 8 **Pens. +:** Acredito que tenho força para vencer todos os desafios.



A Galeria ARTE ALGARVE

Nova exposição com concurso de rótulos de vinho

A Galeria ARTE ALGARVE na única - Adega Cooperativa do Algarve em Lagoa, inaugura a sua segunda grande exposição colectiva a 8 de Outubro, na qual participam mais de 36 artistas com mais de 300 obras de pintura, escultura e cerâmica. No mesmo dia inaugura-se a exposição individual do famoso pintor brasileiro Saulo Silveira. A inauguração (terá início às 15h) e esperam-se muitas pessoas, que serão também convidadas a participarem na eleição de um novo rótulo de vinho, votando num dos rótulos que 12 artistas apresentaram a concurso.

A Galeria ARTE ALGARVE abriu em Julho as suas portas, e em três meses já teve milhares de visitantes. Ao entrar na sala principal da galeria, com mais de 1000m², coberto com uma tecto impressionante, é realmente fascinante visitar esta galeria que veio dar nova vida a um dos edifícios antigos mais conhecidos da região e que é a única Adega Cooperativa do Algarve. Na Galeria passa uma envolvente brisa de ar com aroma de vinhos, vê-se e ouve-se os trabalhadores da adega. Muitos visitantes só então se apercebem que a adega mais antiga da região ainda produz excelentes vinhos.



O convite que a Melhor Opção Recebeu é extensivo aos nossos leitores que estão assim convidados para a inauguração da exposição e celebrar a "grande festa das artes"

A exposição colectiva decorre até 24 de Dezembro. A exposição individual de Saulo Silveira decorre até ao dia 2 de Novembro.

A Galeria tem um grande parque de estacionamento e o acesso na faz-se directamente da EN 125, á entrada de Lagoa. Para mais informação em www.arteargarve.net ou ligue para 925 004 051 ARTE ALGARVE Team.

Solar das Oliveiras

RESTAURANTE GRILL



Prove o Bife de Kobe
Taste the Kobe Steak



Bife de Kobe

Kobe Steak





Tem área para fumadores / Has smoking area

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

Olive



Cocktail & Music Bar

Dancing Music 70, 80 90th

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

EVENTOS?
ESPECTÁCULOS?
ARTISTAS?



RADIO ALGARVE FM
É CONHECIDO!!!

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

7 Diferenças / 7 Diferenças / 7 differences



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

Try to find 7 differences
Solutions in the next month

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

Sudoku

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Anedotas do Joãozinho

O Joãozinho entra em casa a correr e mostra ao pai um canivete novo que achou na rua. - Mas tens a certeza que foi perdido? - Pergunta o pai. - Foi perdido foi, que eu bem vi o homem à procura dele.

Joãozinho e Luisinho conversam na hora do recreio. - Meu pai é tão alto - diz Luisinho, contando vantagem. - Mas tão alto que um dia ele levantou os braços e encostou a mão nos nuvens. - Quando ele encostou sentiu algo macio? - Perguntou Joãozinho sem querer ficar por baixo. - Exactamente. - Pois era o saco do meu pai!

A professora tenta ensinar matemática ao Joãozinho. - Se eu te der 4 chocolates hoje e mais 3 amanhã, tu vais ficar com...com...com...E o Joãozinho: - Contente!

O pai do Joãozinho ficou apavorado quando este lhe mostrou o boletim. - Na minha época as notas baixas eram punidas com uma boa surra. - Boa pai! Que tal apanharmos o professor à saída amanhã?

O Joãozinho foi com o seu amigo ao médico e este perguntou-lhe: - O que querem? Ao que o Joãozinho respondeu: - Doutor, eu engoli um berlinde! - E o seu amigo, o que quer? - Está só a esperar o berlinde. Era dele!

Na escola, o garotinho está a chorar e a professora diz: - Não chore, Joãozinho! Quando gente pequena chora muito acaba por ficar feia ao crescer. - Então, professora, quando a senhora era pequena deveria ser uma grande chorona, hein!

Na escola, a professora explica: - Se eu digo "fui bonita" é passado. Se digo "sou bonita" o que é Joãozinho? - É mentira.....

A mãe chega para o filho e pergunta: - Joãozinho, o que estás a estudar? - Geografia, mamãe. - Então diz-me: onde fica a Inglaterra? - Na pagina 83, mãe.

Provérbios Populares - Mês de Outubro

- Outubro pega tudo.
- Em Outubro centeio ruivo.
- Em Outubro o fogo ao rubro.
- Outubro sisudo, recolhe tudo.
- Em Outubro o lume já é amigo.
- Outubro secão, negaças de verão.
- Outubro nublado, Janeiro molhado.
- Outubro quente traz o Diabo no ventre.
- Em Outubro semeia e cria, terás alegria.
- Vindima em Outubro que S. Martinho te dirá.
- Outubro chuvoso torna o lavrador venturoso.
- Outubro erveiro, guarda para Março o palheiro.
- Quem planta no Outono leva um ano de abono.
- Em Outubro, S. Simão; semear, sim; navegar, não.
- Em Outubro sê prudente; guarda pão, guarda semente.
- Outubro vaca para o palheiro e porco para o outeiro.
- Quando Outubro for erveiro, guarda para Março o Palheiro.
- Com a vinha em Outubro, come a cabra, engorda o boi e ganha o dono.
- Em Outubro não fies só lã; recolhe teu milho e feijão, senão de Inverno tens a tua barriga em vão.
- Em Outubro ou secam as fontes, ou passam os rios por cima das pontes.
- Em Outubro, S. Simão, favas no chão.



Inácio Alves

A melhor opção
La mejor opción

Contacte-nos

289721050 • 968639468

inalves@mail.telepac.pt

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



Agenda A4 2012 com impressão



*+ Esferográfica
metal c/ gravação laser
8,20€ + iva (x 50)*

Consulte-nos para mais quantidades ou modelos



*Esferográfica
metal c/gravação laser
1,50 € + iva (x 50)*

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



Romãs do Algarve

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

• Olhão

Câmara Municipal de Olhão 289 700 100

Restaurante O Franguinho 289 704 961

Century21Ria 919 769 294

Américo Ribeiro 289 701 247

Ibéricafrio 289 702 314

Rádio Restauração

• Faro

NM Pneus • Patação 289 816 122

Virgílio Reis 289 997 289 500

• 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

• Silves

Algarve fm 282 440 100

in *Inácio Alves*

Marketing, Publicidade e Serviços

R. António Henrique Cabrita, Lt 2 r/c Dtº 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





VIRGÍLIO REIS

Contacte-nos para pôr o selo

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



Albufeira



Lagoa



Vilamoura



Edição 60
Outubro 2011

A melhor opção
La mejor opción

Contacte: 968 639 468

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



Vilamoura

Quarteira



Faro

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

WATER SLIDE PARK

slide&splash

PARQUE DE DIVERTIMENTOS
LAGOA

Jafers

A sua publicidade em
A melhor opção
La mejor opción
põe o seu negócio
no Mapa do Algarve.
Contacte-nos

PERMERCADOS

faz mais por si!

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

Century

A melhor opção
La mejor opción

oferece-lhe de graça
a sua publicidade
na Internet
Consulte-nos

@www.ibericafrio.com
Ibéricafrío

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

Escrit./Stand de Vendas: E.N.
Oficinas: Área Empres
Tel.: 289 702 34

A melhor opção
La mejor opción

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

721 508
21.pt

*pre um prazer
compras no Jafers
faz mais por si
does more for you*



O seu logotipo



Contactos Úteis de Olhão

Bombeiros Municipais de Olhão • 289 710 000
 Centro de Saúde de Olhão • 289 700 260
 Guarda Nacional Republicana de Olhão • 289 703 089
 Brigada Fiscal • 289 702 240
 Água (Piquete) • 289 700 143
 Electricidade (avarias) • 800 246 246
 Electricidade (leitura) • 800 236 246
 Câmara Municipal de Olhão (Geral) • 289 700 100
 Parque Infantil da Cruz Vermelha • 289 705 458
 Tribunal Judicial de Olhão • 289 705 565
 Conservatória Registo Civil • 289 701 226
 Conservatória Registo Predial • 289 713 869

Olhão Ria Formosa

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

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

Edição Inácio Alves
 Marketing & Publicidade
 Direitos Reservados • Proibida a cópia ou reprodução

