

A melhor opção
La mejor opción



Setembro 2011 nº59
Algarve • Portugal

Revista Grátis Free Magazine

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

*Algarve
tem mais beleza por descobrir!*

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

we print

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



60 anos
desde 1953



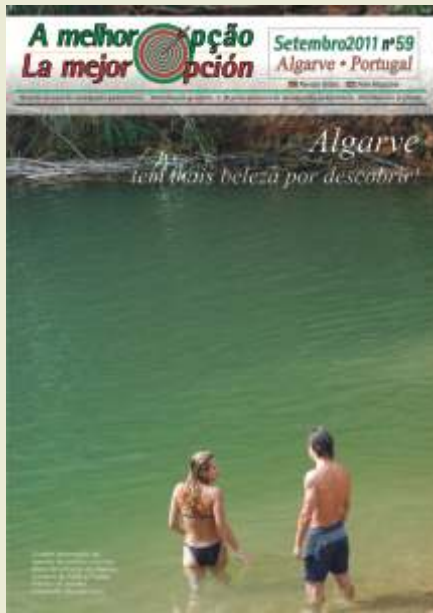


Foto: Arquivo

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

Setembro
Nº 59
2011

Editorial _____	2	Korine Hairdresser _____	12
Carta de Agosto ao meu amigo José _____	3	A volta ao mundo em 80 Espectáculos / Vitor Silva _____	13
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4	Exercício Físico e Saúde _____	14
		Tabela das Marés _____	14
Manual para recomeçar de zero _____	5	Agenda de Eventos com o apoio de Jafers _____	15
Anglicismos _____	5		
Agenda de Eventos de Olhão 6,7,8,9		Fatacil 2011 Um stand com Pára-queadistas e Escritores	16,17
			
Estivemos no Festival do Marisco Olhão 2011 _____	10	Horóscopo de Maria Helena Julho 2011 _____	18
		Rótulos das Embalagens _____	19
Fotografia _____	11	Passatempos _____	20
Como identificar um mentiroso _____	12		

“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 mês de Agosto é sempre um mês de alegria e festa. E apesar de todas as crises que afligem particularmente Portugal há anos, e não deixa incólume os nossos parceiros europeus, porque já "xaringou" a vida aos irlandeses e inferniza a existência aos gregos, apesar de tudo isso o nosso Algarve, tal como havíamos previsto em edições anteriores, teve muito maior afluência de turismo, quer nacional quer estrangeiro que em anos anteriores. Receava-se que por força da poupança a que os portugueses estão obrigados, viesse menos gente. Pois como nós previmos veio muito mais gente para o Algarve, quicá porque Cavaco Silva pediu aos nossos patrícios que fizessem férias cá dentro, ou porque a taxa de vacinação era muito alta, ou então foi porque os portugueses fizeram contas aos riscos e aos custos de fazer férias lá para as Caraíbas, República Dominicana, Brasil ou outros países da América do Sul a braços com a cólera, o dengue, os tufões e as tempestades tropicais, sem contar com as falências das agências de viagens que deixaram muitos passageiros em terra. Também da Europa nos veio mais turistas porque, apesar da crise económica e a taxa de desemprego crescente que afectam os seus países, mesmo assim ainda fica relativamente mais económico e acessível fazer férias em Portugal, por ser um destino mais perto e ser incomparavelmente mais seguro que os países do médio orientes que vivem em permanentes revoluções e instabilidade política e social desde há muitos meses. Este ano o Algarve teve muito mais turistas graças às razões que citámos, no entanto há sempre gente da indústria hoteleira que nunca está satisfeita e comenta com desagrado, que "Houve mais turistas no Algarve, mas gastaram menos que nos outros anos!". Houve mais gente no Algarve, como sempre em lugar de destaque os nossos habituais amigos do Reino Unido, ingleses, irlandeses e escoceses mas também franceses, alemães e italianos entre muitas outras nacionalidades, mas foram os nossos vizinhos espanhóis, em particular os da Andaluzia que vieram em grande número para o Algarve este ano. Como indígena algarvio, e sabendo das dificuldades económicas que a região vem enfrentado desde há anos, mais o flagelo do desemprego que atinge o Algarve e nos faz ter a mais alta taxa de desemprego do país, eu só posso dar Graças a Deus e agradecer a todos os portugueses que vieram fazer férias na nossa terra, do mesmo modo que agradeço aos ingleses pela sua preferência e fidelidade ao Algarve, mas sobretudo digo Gracias a nuestros Hermanos da Andaluzia por terem vindo em tão grande número passar férias aqui. Oxalá uns e outros continuem a vir sempre para o Algarve para nos ajudarem na recuperação económica da região, na manutenção de postos de trabalho e, eventualmente, na criação de mais empregos que nos permitam continuar a ter a necessária coesão social, que ainda faz com que o Algarve seja uma das regiões mais tranquilas e seguras da Europa.

Do mês de Agosto damos destaque aos eventos que

marcam o Verão na região e que, pode até dizer-se, condicionam ou influenciam a escolha da data para muitas pessoas virem de férias para o Algarve. Um desses certames que já é um cartaz turístico e um dos mais importantes e populares festivais gastronómicos do país é sem dúvida o Festival Do Marisco de Olhão, que traz à Cidade Cubista e Capital da Ria Formosa, milhares de visitantes nos seis dias do Festival de 10 a 15 de Agosto. A Fatacil em Lagoa de 19 a 28 é também um importante certame que atrai muitos milhares de pessoas e se afirma como a mais importante feira do Algarve. As Feiras Medievais de Silves e Castro Marim, são também eventos que habitualmente atraem muitos visitantes. É sempre bom que se realizem vários e diferenciados eventos no Algarve, quer sejam gastronómicos, culturais, desportivos ou outros, para que os turistas que fazem férias na região tenham mais opções de escolha de lugares e festivais para se divertirem e passar uma boa tarde ou uma muito boa noite de férias. Como a nota final dos nossos editoriais costumam ser de optimismo, lembro-lhe que deve acreditar que, até ao fim do ano, é possível que Portugal e os portugueses resolvam o problema da dívida soberana, possam equilibrar a balança comercial e reduzir substancialmente a taxa de desemprego, para que tenhamos todos um fim de ano mais feliz embora sem parte do subsídio de natal mas com a perspectivas de melhor futuro para 2019 e décadas seguintes, se não descobrirmos entretanto petróleo, gaz, ouro em Portugal continental ou, reeditarmos os manuais de economia e finanças do Senhor Dr. Oliveira Salazar.

O Editor



Meu bom amigo, enquanto tiver algum apoio dos empresários do Algarve para continuar a editar esta revista, podes estar certo que continuarei a escrever-te para te dar notícias do teu país e da minha região.

As notícias do mês de Agosto, não são muitas porque os políticos portugueses foram de férias e os deputados também, por isso uns não fazem muita politiquice e os outros não lixam o povo no parlamento. Olha! Desta vez começo pelas notícias internacionais. Sabes o sistema Judicial Americano sofreu um forte abalo com a decisão do procurador de Nova York retirar a acusação contra Dominique Strauss Kahn, e não o levar a julgamento. Imagina tu que quando o Procurador começou a fazer a declaração pública da desistência da acusação, a terra tremeu em NY, e o Procurador teve que interromper a declaração. O Sr. DSK, já circula em liberdade e vai voltar à Europa, mas entretanto no último fim de semana o Senhor lá de cima, que escreve direito por linhas tortas, depois do tremor de terra, mandou a Irene um tufão para varrer a cidade e obrigar os Nova Yorquinos a esconderem-se da fúria divina. Outra notícia internacional é a da queda do Muamar Kadafi. Os líbios do contra derrotaram, com a ajuda da NATO, os líbios a favor do Kadafi. Foi assim a modos que um jogo de futebol em que a NATO fez de árbitro e não deixou o Kadafi jogar a bola por alto com a aviação, nem deixou fazer substituição de jogadores e chuteiras, tropas e tanques. Acabado o jogo vamos ver quem é que fica com a Taça, ou seja, com os poços de petróleo? Vamos a ver se são os americanos ou os europeus?! Vê só a hipocrisia dos políticos que nos governam, ainda há poucos meses recebiam Kadafi nos seus países com honras de Estado e se inclinavam ante o seu poderio em petrodólares. Até o Sócrates o recebeu como grande amigo de Portugal? Ou dele próprio? Neste momento o que os dois têm em comum é que ninguém sabe onde anda o Kadafi e eu não sei por onde anda o Sócrates porque nunca mais ouvi falar dele. Mais outra notícia internacional que vais gostar de saber, porque esta seria para rir se a situação económica e social da Europa não fosse já de si bastante grave. É que houve uns “chicos espertos” multimilionários de França que pediram ao governo para as suas fortunas serem taxadas! Tu acreditas nisto? Pois houve logo outros multimilionários americanos que apoiaram a ideia de pagarem mais impostos. Isto parece surrealista. A gente nem quer acreditar que os donos de grandes fortunas pedem para pagar mais impostos? A propósito da generosa oferta dos multimilionários franceses, a mim só me ocorre uma coisa, estará para breve um segunda revolução francesa? Quem já visitou Versalhes e viu o luxo em que a realeza e aristocracia vivia em 1789 compreende bem a razão da revolução francesa. Quem vê o luxo em que os multimilionários vivem actualmente, as suas famílias, CEOs e testas de ferro, percebe que o mundo financeiro, económico e social como o conhecemos, não poderá continuar assim por muito mais tempo sem que haja uma nova revolução, esta sim será uma revolução global de

consequências imprevisíveis, cuja única certeza será a extinção dos multimilionários, e dos milionários logo se verá. Amigo Zé! Aqui na nossa revistinha que edito a custo e em sobressalto de que no próximo mês não tenha apoios para editar o próximo número, já dizia na edição de Janeiro de 2010, que tinha na capa a imagem do mundo num fundo negro, que esta era a “Década Crucial para o Mundo, a Europa, para Portugal” e até mesmo para o Algarve, este bocadinho de terra onde nasci. Como vai o mundo desde então? Sucedem-se as catástrofes naturais, calamidades, convulsões sociais, revoluções, guerras, fome, miséria e mais miséria. Não admira pois que os multimilionários, e os muito ricos, queiram abrir mão de uns milhões para ganharem tempo, e procurar forjar uma nova ordem económica e social que lhes permita manter o que ganharam, legítima ou ilegítimamente, antes que tudo se desmorone. Olha Zé! Está a acabar-se o papel e já não tenho espaço para dar-te notícias do teu país que, aparentemente, já começou a poupar nos gastos como o exigia a TROIKA. Sim! Aqueles senhores com mandato do FMI, do BCI e da EU. que representam os interesses dos senhores multimilionários, e vieram a Portugal dizer que o Estado precisa de poupar mais, de perder gordura e perder peso! E que o povo precisa de apertar mais o cinto e ficar mais elegante, para ser mais escoreito fisicamente, e ter melhor saúde física para trabalhar mais, consumindo menos. Assim a modos como, trabalhadores híbridos que dêem mais rendimento, com energias naturais renováveis e o mínimo de consumo de calorias. Os senhores do mundo, os multimilionários e os políticos, estão a procurar encontrar soluções para o excesso de população mundial considerando a necessidade de controlar a demografia e os recursos energéticos e alimentares mundiais. Tás a imaginar a coisa? Aqui em Portugal e na Europa ainda não se vê nenhum programa em curso, mas a teoria já foi experimentada na prática em laboratórios na primeira metade do século passado, em Auschwitz-Birkenau, Treblinka, Dachau, e também até quase ao fim do século XX com os Gulags na União Soviética, ou os campos de trabalho na China de Mau, que mesmo agora ainda subsistem na China moderna.

Meu bom amigo por hoje é tudo. Não te maço com as notícias chatas do teu país dizendo que tudo vai mal, porque isso não seria inteiramente verdade. A verdade é que apesar do novo governo que temos, isto vai de mal a pior e já pouca gente acredita que Portugal consiga sair do buraco nos anos mais próximos, daí eu ter vaticinado que esta é a Década Crucial não só para o teu país mas sobretudo para a Europa, para o mundo, e para a própria sobrevivência da humanidade como está organizada.

Com um abraço António





Conselhos e Dicas da Isilda

Depressões de Outono

Muito bem, os dias quentes estão a despedir-se de nós... e com essa despedida, muita gente começa a sentir uma certa melancolia e nostalgia do Verão e de toda as emoções que a Estação mais quente do ano proporciona, chegando a levar à depressão. Este mês trago-lhe um artigo da psicóloga clínica e psicoterapeuta Mariagrazia Luwisch para ler e guardar.

No início do Outono, com os dias mais curtos e escuros e com o aparecimento do mau tempo há uma maior probabilidade para o aparecimento de depressões. Mais pessoas sofrem de mal-estar do humor, apresentando melancolia e uma certa tristeza.

Isso decorre de um processo conhecido por "depressão outonal", uma depressão sazonal provocada pela menor incidência de luz no inverno, bem como pela mudança de hábitos, com a tendência de ficarmos mais dentro de casa ou em lugares fechados e com menos convívio.

Os americanos definem essa síndrome como "seasonal affective disorder (SAD)".

O desânimo e a ansiedade são os sinais mais evidentes, mas os sintomas incluem tristeza, sensação de vazio, insatisfação, fadiga, perturbações do sono e do apetite, isto é, há uma alteração substancial do estado emocional da pessoa.

A depressão de Inverno atinge em, pelo menos alguns dos seus aspectos, cerca de 10% da população europeia.

Do ponto de vista psicológico a falta de luz e os dias mais curtos remetem para uma postura mais interiorizada, onde a energia é redireccionada para o mundo interno, favorecendo a reflexão e dando espaço para fazer-se um balanço do momento actual e previsões futuras que poderá levar a um sentimento de tristeza e frustração.

O facto da depressão invernal ser comum, não significa que deva ser ignorada e nem que nos deixemos dominar pelo mal-estar.

Para compensar e afastar a frustração e o pessimismo devemos ter em conta alguns hábitos saudáveis.

Dicas para ultrapassar o período outonal:

- Fazer uma alimentação saudável
- Ter um sono reparador
- Praticar actividade física moderada
- Fazer um relaxamento adequado
- Manter o convívio social
- Evitar o uso de substâncias como álcool e tabaco
- Aproveitar a luz do sol e caminhar ao ar livre
- Amar/Perdoar/Rir/Brincar



É importante aproveitar o tempo de maior recolhimento para estabelecermos novas metas e novos projectos com uma postura positiva e uma atitude resolutiva.



E por este mês é tudo...volto em Outubro com mais Dicas e Sugestões...até lá.

Isilda Nunes

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

A melhor opção
La mejor opción

Conte connosco!
968 639 468



in
Inês Alves

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 €
½ pág/vert.	260,5 x 96,5	350 €	390 €	* 175 €
½ 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

Manual para recomeçar do zero

Não espere pelo início do ano para mudar de vida. Parta para outra... já!

Muitas das vezes, aos fins-de-semana e nas férias, uma das actividades que mais apetece por em prática é... dormir até ao almoço ou ir para a cama muito mais tarde do que o habitual.

No entanto, se o fizer de forma regular é provável que tenha dores de cabeça ou sinta dificuldade em voltar às suas rotinas. Aproveite para descansar, mas não fique na cama mais do que uma hora (no máximo duas) em relação ao que é habitual.

Agora junte este conselho aos nove que se seguem e mude a sua vida para uma saúde melhor:

Usar preservativo

A única coisa que quer trazer de férias são boas recordações. Doenças sexualmente transmissíveis não fazem parte dos seus objectivos. Nem uma gravidez não planeada. Por isso, divirta-se, mas use o preservativo e volte como foi: saudável.



Hidratar o organismo

Beber muitos líquidos é essencial para resistir aos dias de calor. Sumos de fruta ou chá sem açúcar são boas opções, mas a água é a melhor solução, com zero calorias.



Apostar nos vegetais

Nada melhor do que fruta ou legumes frescos para matar a fome ou a sede. Sumos das mais variadas cores (ananás com hortelã ou maçã com beterraba), sopas quentes ou frias (como o gaspacho) são excelentes para saciar o organismo e cumprir a dose diária de legumes e frutas que o seu corpo merece.



Não abusar da comida rápida

A fast food pode ser uma tentação, mas deve evitá-la se não quer somar quilos a mais no final das férias ou ver o seu nível de colesterol subir.

Comida rápida, só mesmo se isso significar saladas ricas em fontes de proteínas e hidratos de carbono e não apenas em alface e tomate. Prefira cozidos e grelhados em vez de fritos e ponha de parte os molhos.



Não beber em excesso

Um cocktail, uma cerveja ou champagne condizem com os dias de Verão, mas se abusar pode ter problemas e perder a pose. As calorias também entram nesta escolha. Se quer manter-se elegante, evite bebidas alcoólicas. E os salgadinhos que as acompanham.



Conduzir com precaução

Não deixe que as filas para a praia, a vontade de fazer tudo e de chegar mais depressa ao seu destino interfiram com a sua habitual calma ao volante. Nunca é demais repetir: se conduzir não beba.



Reduzir o consumo de cafeína

Aproveite as férias para deixar em casa o velho vício do café, uma vez que não precisa de estar especialmente alerta. Se sente que fica com uma espécie de vazão na sua vida, tente pelo menos substituir o café por chá verde.



Aproveitar para deixar de fumar

Calor, areia e pés descalços não combinam nada com cigarros. Que tal deixá-los em casa? Evite situações em que se sente pressionada para fumar, distraia-se e relaxe. Há melhor altura do que as férias para isso?



Nunca esquecer o protector solar

O ritual diário do protector solar é obrigatório. É a melhor maneira de prevenir as manchas e actuar contra o envelhecimento precoce da pele ou mesmo o cancro. Evite o sol entre as 11 e as 16 horas.



Fonte: mulher.sapo.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.

Swing 1. Género musical popularizado nos EUA nos anos 40. **2.** Movimento circular do taco de golf durante uma tacada.

"Time is money" "Tempo é dinheiro" Expressão usada frequentemente quando se pretende rapidez na execução de uma determinada tarefa.

Table dance Dança com forte componente erótica realizada em bares da especialidade em que a bailarina dança especificamente para uma mesa tentando obter uma gratificação.

Tabletop Computador pessoal em que a parte relativa ao processamento é usada "deitada" sobre uma secretária.

Takeaway Serviço prestado por um restaurante em que a comida é levada para ser consumida em outro local.

Takeover Aquisição de uma empresa por outra.

Tartan 1. Tecido típico da Escócia que identifica pelo seu padrão cada clã escocês. Embora seja considerado uma tradição, a sua criação é relativamente recente, tendo sido fomentada por Sir Walter Scott e a rainha Victória. **2.** Superfície sintética das pistas de atletismo.

Techno Género musical baseado em sonoridades e ritmos electrónicos.

Tea Pequeno suporte para uma bola de golf usado na pancada de saída.

Teeshot Pancada de saída no início de cada buraco num percurso de golf.

Teenager Adolescente.

Ténis Derivada de tennis. Também empregue para designar o calçado usado na prática desportiva, semelhante às sapatilhas.

Terylene Tecido apropriado para as estações mais quentes.

Tie break Desempate numa partida de ténis.

Timeshare Direito de utilização a tempo parcial de bens imóveis: por exemplo, o direito de utilizar uma semana por ano um apartamento situado numa estância balnear ou de montanha.

Timing Oportunidade com que uma tarefa é realizada.

Top Peça de vestuário feminina.

Top model Modelo.

Top spin Efeito da bola quando esta gira sobre si própria no mesmo sentido que leva.

Top ten Hierarquização dos dez primeiros lugares, vulgarmente usado na música e no desporto.

Tower Caixa de colocação vertical onde se encontram acondicionados os diversos elementos de um computador pessoal.

Trademark Marca registada, representada pelo seguinte símbolo

Trashmetal Variante de heavy metal.

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



CHURRASQUEIRA
O Franguinho

Celebre Franguinho no Churrasco
Espetadas Variadas
Outros Pratos Regionais

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



Publicidade **américo ribeiro** Serigrafia
Brindes Publicitários

Visite-nos!
www.arpublicidade.com



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

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



Mais uma loja JAFERS em Quarteira equipada pela Ibéricafrío



OPORTUNIDADES!



T2
100.000 € 
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 85.000€. 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 para 3 automóveis. Cozinha equipada. Vista para o mar. NOVO.
BAIXA DE PREÇO!
www.century21.pt/ria

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



Agenda de Eventos, Município de Olhão



RECORTES DE OLHÃO. SEMANA CULTURAL DO CONCELHO DE OLHÃO:

5 Conferência “A Ria Formosa” pelo Prof. Doutor Sadat Muzavor. Semana Cultural do Concelho de Olhão. Biblioteca Municipal de Olhão. 18h00

6 Centro Histórico de Olhão: Visita Guiada: O Passeio percorre ruas, ruelas, travessas, becos e largos com grande valor histórico e social, assim como os monumentos que integram

O Centro Histórico. Ponto de Encontro: Museu da Cidade de Olhão Edifício do Compromisso Marítimo de Olhão. 19h00

7 Exposição documental "A Evolução Administrativa da Câmara". Hall de entrada da Câmara Municipal. 09h00 às 12h30 e 14h00 às 17h30

7 “Ria com Histórias”. Vamos ouvir as Lendas da Ria Formosa, descobrindo os seus encantos e segredos. Reis,



príncipes e princesas não vão faltar nas histórias que temos para contar! Jardim Municipal. 11h00 às 16h00

8 Café Concerto. Uma noite de “stand up comedy” com Jorge Serafim, contador de histórias de humor, seguindo-se Zé Eduardo com música e canções para embalar o final do seu dia. Auditório Municipal de Olhão. 22h00

9 Noite Romana - Salve Chrisanto!. Faremos uma Viagem ao tempo de Crisanto, um escravo, oriundo da Grécia e que habitou o território que hoje conhecemos pelo nome de Quinta de Marim. Venha conhecer os seus costumes e a sua história através de um percurso

acompanhado pelo Parque Natural da Ria Formosa. A Família, a Mulher, as villae, o Comércio e a Morte serão os temas abordados nesta visita temática nocturna. Parque Natural da Ria Formosa. 21h0

10 Passeio no Caíque Bom Sucesso. O passeio tem como principal objectivo proporcionar aos participantes uma abordagem histórico-cultural da Ria Formosa, perspectivando-a como elemento fundamental para o entendimento da evolução do território de Olhão. Ponto de



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



Agenda de Eventos, Município de Olhão



Encontro: Museu da Cidade de Olhão Edifício do Compromisso Marítimo de Olhão. 09h30
10 Teatro - "Mê menino, e o tê pai?". O grupo de teatro A Gorda apresenta uma peça de teatro que continua a fazer rir muitos olhanenses. "Mê Menino, e o tê pai?", Com interpretações de João Evaristo e Joaquim Parra, apresenta-se em cena para um serão inesquecível!. Junto ao Cais de Embarque do Caíque Bom Sucesso (entre os Mercados Municipais). 22h00
11 Visita Guiada a Moncarapacho. Propõe-se uma visita orientada pedonal com o intuito de dar a conhecer o património da vila de Moncarapacho. No percurso serão abordados aspectos relacionados com a história e a arquitectura desta típica vila do concelho de Olhão. Ponto de Encontro: Museu da Cidade de Olhão Edifício do Compromisso Marítimo de Olhão. 10h00
11 Chá Dançante. Casa do Povo de Moncarapacho. A partir das 15h00, o artista Luís Filipe diverte todos os participantes



neste convívio semanal, sempre aos domingos, com muita música para dançar e diversão durante toda a tarde. 15h00

3 Sábados de encantar. Vamos contar histórias para os mais pequenos, onde a família será a protagonista. Para os pais e para os filhos, a não perder. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00
3 Música na Praceta. Fábio Lagarto. Prctª de Agadir. 21h30.
3 Futebol de Praia. Jogos de Quelfes 2011. Ilha Fuseta. 10h
4 Sérgio & César. Chás Dançantes. Casa do povo de Olhão Moncarapacho. 15h00
4 Basquetebol. Jogos de Quelfes 2011. Pavilhão EB 2/3 João da Rosa. 10h00
5 a 30 Doodling Art - Exposição de Edgar Pacheco (*Um Doodle é um tipo de esboço de algum desenho realizado quando uma pessoa está distraída ou ocupada. Doodles são desenhos simples que



Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

Inácio Alves
Marketing, Publicidade & Serviços

A melhor Opção
La mejor Opción

ALGARVE

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

Ofertas Especiais do Mês

Ofertas Especiales del Mes

Special Offers of the Month

IMÓVEIS
↓
Venda Directa

Pages individualizadas

Veja as soluções que propomos

Venda directa por correio

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

[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



podem ter significado concreto de representação ou simplesmente representar formas abstratas. Casa da Juventude

6 Visitas Guiadas à Biblioteca. Bibl. Municipal de Olhão. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca. 11h00

6 Set. a 22 Out. Exposição de Teresa Paulino "Retalhos e Retratos".

Auditório Municipal de Olhão

7,8 e 9 Ténis. Jogos de Quelfes 2011.

Campo de Ténis. Parque de Campismo do Sindicato dos Bancários. 19h00

8 Visitas Guiadas à Biblioteca.

Biblioteca Municipal de Olhão. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca. 11h00

10 Cinema em Família. Biblioteca Municipal de Olhão. 16h00

10 Música na Praceta. Quim Ferreira. Prctª de Agadir. 21h30.

10 Badminton. Jogos Quelfes 2011. Pav. EB 2/3 J. Rosa. 9h00

10 Natação. Jogos de Quelfes 2011. Pisc. Mun. Olhão. 16h00

11 Luís Filipe. Chás Dançantes. Moncarapacho. 15h00

11 BTT - Circuito Ecovia (Marim). Jogos Quelfes 2011. 9h30

11 Ténis de Mesa. Jogos de Quelfes 2011. Sede do Grupo Etnográfico de Quelfes. 14h30

11 Encerramento. Jogos de Quelfes 2011. Sede do Grupo Etnográfico de Quelfes. 19h00

13 Visitas Guiadas à Biblioteca. Biblioteca Municipal de Olhão. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca. 11h00

15 Visitas Guiadas à Biblioteca. Biblioteca Municipal de Olhão. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca. 11h00

16 Colinho com Histórias (Bebéteca). Bibl. Municipal 18h00

17 Maria de Medeiros. Auditório Municipal de Olhão. 21h30

18 Luís Lopes. Chás Dançantes.

Casa do povo Moncarapacho. 15h00

18 Homenagem ao Padre Alberto, com a presença do Grupo de Cantares de Cachopo e do Rancho Folclórico de Martinlongo. Casa do Povo de Moncarapacho. 18h00

18 Marcha-passeio. Moncarapacho 9h

20 Visitas Guiadas à Biblioteca.

Biblioteca Municipal de Olhão. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca. 11h

20 e 27 Clube de Leitura Ler, Reler e Tresler. Apoiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, no âmbito do projecto "Entre (a)voz e as palavras" Obra em discussão: Novas Cartas

Portuguesas de Maria Isabel Barreno, Maria Teresa Horta e Maria Velho da Costa. Biblioteca Municipal de Olhão. 17h30

21,23,28,30 Passeios Sénior Outono 2011. Terras do Infante.

22 Visitas Guiadas à Biblioteca. Biblioteca Municipal de Olhão. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca. 11h00

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



23 a 29 Feira de São Miguel. Esta iniciativa de cariz histórico e popular apresentará este ano algumas novidades, com destaque para a animação musical, entre outras surpresas, para além dos habituais divertimentos.

Quinta João de Ourém. 13h - 01h00

24 As Artimanhas de Modé-Ali - Te-Atrito. De uma forma cômica e crítica, é retratada a nossa sociedade, cada vez mais consumista e comercialmente agressiva. Auditório Municipal de Olhão. 16h00

24 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.

25 Gerações. Chás Dançantes. Moncarapacho. 15h00

25 Mercado Tradicional de Quelfes e Feira de Velharias. Autocarro gratuito de Olhão para Quelfes.

27 Visitas Guiadas à Biblioteca. Biblioteca Municipal de Olhão. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca. 11h00

29 Visitas Guiadas à Biblioteca. Biblioteca Municipal de Olhão. Ponto de encontro: Átrio da Biblioteca. 11h00

Livro do Mês "O Pequeno Ditador: da criança mimada ao adolescente agressivo" de Javier Urra.. Um livro pensado para todos os pais que são vítimas destes pequenos ditadores e querem evitar situações extremas. Biblioteca Municipal Olhão

Filme do Mês "Bowling for Columbine". Documentário construído a partir da tragédia do Liceu de Columbine, em que dois adolescentes massacraram a tiro 13 pessoas e depois se suicidaram. Biblioteca Mun. de Olhão. 4ªs-feiras 11h 16h

Hora do conto "A Ria e os seus segredos!". Pré-Escolar: 4ª às 10h30 e 6ª às 14h15. 1º, 2º e 3º ciclo. 4ª às 14h15 e 6ª às 10h30. Biblioteca Municipal de Olhão.

Desenvolve o teu Talento: Teatro / Artes De Circo / Desenho e Bd / Pintura. Estão abertas as inscrições para as oficinas de Teatro II e Teatro III, a iniciar em Setembro. Inscreve-te ainda nos Clubes de Teatro, Artes de Circo, Desenho e BD e Pintura. Casa da Juventude.

Informação com o apoio da Câmara Municipal de Olhão

RÁDIO RESTAURAÇÃO



102.3 FM

Rádio Algarve Stars

ourique fm

Rádio Raia

Rádio Guadalupe

OLHÃO • ALGARVE

Atlântico Sul

Estivemos no Festival do Marisco Olhão 2011

Este ano, como habitualmente, também fomos ao Festival do Marisco 2011. Escolhemos o último dia para não só para aproveitar o que o festival do marisco em Olhão oferecia mas também para vermos o show da calcinha preta. Como fomos tarde ficámos muito longe do palco porque o recinto estava superlotado, e o pior foi que depois do espectáculo quando fomos á procura de mais tickets para refrescar a secura da garganta e repor os líquidos no corpo, os pontos de venda já haviam fechado por se terem esgotado as senhas das bebidas. Para o próximo ano assim que entrar no recinto vou logo comprar tickets que cheguem para a noite toda e, se sobrarem, fico no recinto do festival para a noite seguinte.



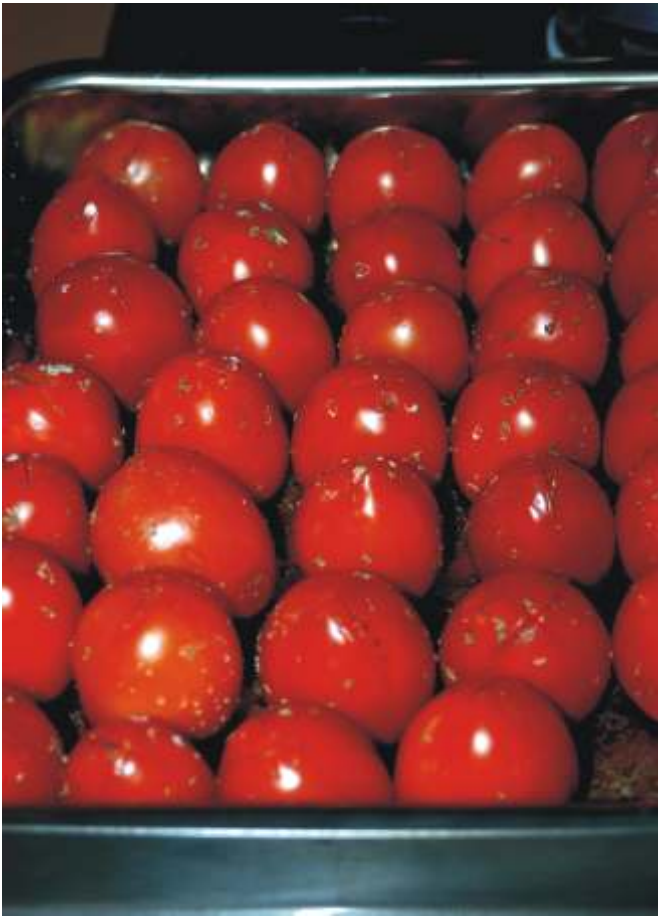
Este ano marcámos encontro no festival, com amigos que vêm ao Algarve em Agosto e procuram sempre fazer coincidir as férias com o festival porque este é o melhor lugar para nos encontramos, conviver, e deliciar com o melhor marisco e a melhor gastronomia do Algarve.



Este ano, como as fotos documentam fizemos a festa com o casal Fernando e Otilia, mais a Luísa, que vieram do Porto, e com o casal Sampaio e Marina que vieram de Lyon, para se divertirem connosco numa noite bem passada no melhor Festival do Marisco de Portugal.



Se Deus quiser, e a crise económica em Portugal e na França não se agravar, temos encontro marcado para o Festival Olhão 2012.





KORINE HAIRDRESSER

A Korine, já abriu o seu Salão de Cabeleireiro/Hairstylist em Almancil

Divulgamos aqui informações úteis Horário de trabalho 10h as 19h de segunda a sábado.

Trabalha com marcação. Tlm. 919460688.

Cabeleireiro 100% marca Redken. O Salão oferece um espaço agradável e óptimo para relaxar. Cada cliente usufrui de uma lavagem de cabeça com massagem anti-stress e Reiki.

À Korine que colabora connosco nas feiras em que participamos no Algarve, quer como cabeleireira, maquilhadora e até modelo fotográfico, desejamos muito sucesso e desde já recomendamos às nossas leitoras que façam uma visita para verificar o profissionalismo e a excelência dos serviços da Korine.

Av 5 de Outubro 187 Loja B (E.N. 125) Almancil

Tlm. 00351 919 460 688 • korineko@gmail.com

www.algarve-korine-hairdresser.com



VIRGÍLIO REIS

TRANSPORTES MERCADORIAS, LDA.

Transporte
Nacional
e Internacional



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

COMO IDENTIFICAR UM MENTIROSO

Identificar um mentiroso não é tão difícil assim, eles dão muitos sinais de que estão mentindo e, você sabendo identifica-los vai poder detectar um mentiroso a distância. Vai ai umas dicas:



- 1º: O mentiroso não gosta de silêncio entre as conversas, o silêncio entre um assunto e outro incomoda muito o mentiroso.
- 2º: O mentiroso explica tudo bem detalhado, ele vai colocar detalhes para tornar a história mais convincente.
- 3º: O mentiroso evita olhar nos olhos da pessoa.
- 4º: O mentiroso começa a ter expressões faciais não comuns.
- 5º: Levantar o ombro na hora em que estiver contando a mentira.
- 6º: Olhar acima e a esquerda é sinal de que a pessoa está criando uma resposta, acima e a direita é sinal de que ela está lembrando algo.



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

A VOLTA AO MUNDO EM 80 ESPETÁCULOS
Tourné mundial 2011/2012 do autor, compositor e intérprete algarvio

VITOR SILVA
52 anos de canções

Em espetáculo de
Fado e Canção

Divulgando a
Música Portuguesa

WM show
World Music Show
Produção "Sons & Vozes"

Telefones para marcação de shows:

Algarves (Nave) 0049 211 79874
Austria (Salzburgo) 0043 318087449
Bélgica (Bruxelas) 0032 493526561
Brasil (São Paulo) 0055 1132097381
Canada (Toronto) 18886452002 free

Francia (Paris) 0033 633 536958
(Colmar) 0033 3 6949886
Inglaterra (Londres) 0044 2086714406
Suíça (Genebra) 0041 795105800
Portugal 00351 916424487

Lista de países visitados:
África do Sul
Argentina
Austrália
Alemanha
Andorra
Angola
Brasil
Bermuda
Belgica
Canada
Estados Unidos
Espanha
França
Holanda
Inglaterra
Japão
Luxemburgo
Moçambique
Macau (China)
Namíbia
Nova Zelândia
Portugal
Suécia
Suíça
Suazilândia
Timor
Uruguai
Venezuela



O autor/compositor e interprete algarvio- VITOR SILVA, prepara-se para iniciar, a nível internacional, mais uma série de apresentações do seu vasto repertório, e que como o nome indica- " VOLTA AO MUNDO EM 80 ESPECTÁCULOS" o fará viajar por cerca de 30 países, levando a sua voz e a sua musica portuguesa a lugares bem longe desta nossa terra.

Iniciará esta sua tourne pelo Brasil, já no dia 15 de Outubro, em São Paulo, na Casa de Portugal e depois de Santos, Campinas, Rio Preto e Rio de Janeiro, estará na Argentina e Uruguay, seguindo-se de acordo com a agenda deste artista, a sua apresentação no ano de 2012 em muitos outros países como por exemplo a Austrália, Canada, África do Sul, Namíbia, Timor. Japão, etc., assim como também na Europa e inclusive, Portugal.

Desejamos boa viagem e sucesso ao nosso cantor do Algarve e que continue, como tem sido habitual, a agradar a todos quantos assistem aos seus shows, sendo essa a razão porque volta a lugares onde já tem actuado mais do que uma e duas vezes e matando as saudades de quem está longe da sua terra e alivia essa saudade ouvindo a música portuguesa, da sua terra.

Contamos poder mensalmente informar das suas voltas e dos seus espectáculos, inclusive, de alguns contactos que vai efectuando com as nossas Comunidades espalhadas por esse mundo fora, em especial, a algarvia.

*Anote o que lhe faz falta para promover o seu negócio e contacte-nos:
inalves@mail.telepac.pt e www.amelhoropcao.com
Inácio Alves 968 639 468*



Um estilo de vida activo, incluindo uma prática regular de exercício físico, como tem sido insistentemente sublinhado, permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de várias formas, sendo frequentemente salientados benefícios físicos e psicológicos associados à prática de exercício físico:

- Na manutenção ou desenvolvimento das estruturas ósseas e musculares
- Na prevenção ou redução da tensão arterial
- Aumento da capacidade de resposta do organismo para combater o stress
- Alívio da tensão muscular
- Redução da dor
- Melhor percepção de bem-estar
- Uma maior percepção de eficácia e controlo pessoal
- Período de actividade que possibilita um tempo de afastamento e distracção face aos problemas do quotidiano

O exercício físico reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II e cancro do cólon, reduz ainda a depressão e a ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, a reduzir a hipertensão arterial, a manter a saúde e bom funcionamento do sistema músculo-esquelético e melhorar a mobilidade. No entanto, apesar das evidências, os estudos sugerem que a percentagem de praticantes é muito reduzida. Os inquéritos de saúde (OMS) realizados no mundo são notavelmente semelhantes: a percentagem de adultos sedentários ou quase sedentários flutua de 60% a 85%. A cultura actual leva milhões de pessoas a um ponto em que é urgente a implementação de medidas eficazes para promover a actividade física e melhorar a saúde.

O exercício físico pode prevenir:

- Osteoporose
- Diabetes
- Hipertensão e Infarte
- O exercício físico melhora:
- Capacidade de se cuidar
- Auto-estima
- Capacidade funcional
- Postura
- Imunidade às infecções
- Padrões do sono
- Recuperação de doença e cirurgias
- Desempenho fisiológico



O exercício Físico reduz:

- Dor
- Obesidade
- Fadiga
- Incontinência
- Necessidade de alguns medicamentos
- solidão



A falta de exercício pode contribuir para:

- Problemas cardíacos
- Asma
- Múltiplas incapacidades
- Angina de peito

A incapacidade poderá causar algumas complicações como:

- Trombose venosa profunda
- Edemas
- Constipação
- Depressão e ansiedade
- Dependência
- Quedas e lesões
- Má circulação

Benefícios para o coração

Melhora o funcionamento do coração (para um mesmo esforço, o trabalho cardíaco passa a ser menor).

Aumenta a resistência aos esforços físicos e ao stress. Reduz doenças cardíacas (angina, enfarto, arritmias, insuficiência etc). Aumenta a sobrevivência até mesmo nas pessoas que já tiveram um enfarto. Estimula uma melhor vascularização (aumento da irrigação de sangue para o próprio coração), o que garante melhor funcionamento do órgão. Reduz factores de risco para artérias coronárias – como pressão arterial e colesterol.

Benefícios para a Depressão

A actividade física ajuda as pessoas a sentirem-se melhor, com reflexo na melhoria do humor e estado reduzido de traço de ansiedade. Também pode ajudar as pessoas a sentirem-se melhor acerca de si mesmo através da melhoria de auto-percepções corporais, e pode melhorar a auto-estima, especialmente naqueles com baixa auto-estima.

Benefícios para as costas

Uma variedade de actividades de resistência que não provoquem demasiado stress na parte inferior das costas pode aliviar a dor lombar. Actividades gerais de lazer são recomendadas para pessoas com dor lombar.

Melhoria da capacidade pulmonar

A actividade física aumenta a rede de pequenos vasos que irrigam os alvéolos pulmonares (estruturas de troca de gases), melhorando o aproveitamento de oxigénio pelos pulmões. Desse modo, a respiração fica mais eficiente.

Fonte: www.escolapsicologia.com



Porto de Faro/Olhão Tabela das Marés Setembro 2011

Dia	Lua	Preia-Mar/Altura (metros)		Baixa-Mar/Altura (metros)					
1	Q	04:14	- 3.46	16:35	- 3.49	10:32	- 0.62	22:58	- 0.68
2	S	04:59	- 3.35	17:22	- 3.28	11:19	- 0.76	23:44	- 0.86
3	S	05:47	- 3.17	18:14	- 3.03	12:11	- 0.95	-	-
4	D	06:43	- 2.97	19:18	- 2.78	13:13	- 1.16	00:36	- 1.08
5	S	07:53	- 2.79	20:40	- 2.60	14:33	- 1.31	01:41	- 1.30
6	T	09:18	- 2.71	22:10	- 2.57	16:07	- 1.34	03:05	- 1.43
7	Q	10:40	- 2.76	23:24	- 2.66	17:29	- 1.25	04:36	- 1.43
8	Q	11:43	- 2.89	-	-	18:28	- 1.11	05:49	- 1.32
9	S	12:32	- 3.02	00:18	- 2.79	19:13	- 0.98	06:42	- 1.18
10	S	13:12	- 3.15	00:59	- 2.92	19:50	- 0.89	07:24	- 1.05
11	D	13:47	- 3.24	01:34	- 3.03	20:23	- 0.83	07:59	- 0.95
12	S	14:20	- 3.30	02:07	- 3.11	20:53	- 0.82	08:31	- 0.89
13	T	14:51	- 3.31	02:37	- 3.16	21:21	- 0.84	09:00	- 0.86
14	Q	15:23	- 3.28	03:08	- 3.18	21:47	- 0.89	09:28	- 0.87
15	Q	15:55	- 3.20	03:38	- 3.17	22:13	- 0.98	09:56	- 0.91
16	S	16:28	- 3.08	04:10	- 3.11	22:40	- 1.09	10:25	- 0.98
17	S	17:03	- 2.93	04:42	- 3.02	23:08	- 1.21	10:56	- 1.09
18	D	17:43	- 2.76	05:19	- 2.91	23:43	- 1.34	11:31	- 1.21
19	S	18:32	- 2.59	06:01	- 2.78	-	-	12:16	- 1.34
20	T	19:41	- 2.47	06:58	- 2.66	00:29	- 1.46	13:18	- 1.46
21	Q	21:09	- 2.46	08:17	- 2.59	01:38	- 1.56	14:46	- 1.50
22	Q	22:27	- 2.58	09:43	- 2.66	03:11	- 1.55	16:19	- 1.42
23	S	23:28	- 2.80	10:54	- 2.84	04:40	- 1.42	17:29	- 1.23
24	S	-	-	11:49	- 3.08	05:44	- 1.20	18:21	- 1.00
25	D	00:17	- 3.04	12:37	- 3.31	06:34	- 0.96	19:05	- 0.78
26	S	01:02	- 3.27	13:21	- 3.50	07:20	- 0.75	19:47	- 0.61
27	T	01:45	- 3.45	14:04	- 3.63	08:03	- 0.59	20:28	- 0.50
28	Q	02:27	- 3.57	14:47	- 3.66	08:46	- 0.50	21:10	- 0.48
29	Q	03:09	- 3.60	15:30	- 3.59	09:30	- 0.50	21:52	- 0.55
30	S	03:52	- 3.54	16:15	- 3.44	10:15	- 0.58	22:35	- 0.70

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

Jafers
SUPERMERCADOS

Loulé *A melhor opção* 15

Agenda de Eventos **Jafers**
com o apoio de SUPERMERCADOS

VILAMOURA

Até 3 Edição da "Cataplana Experience", um evento que integra o programa "Allgarve 2011". Marina de Vilamoura.
Até 10 "Dez Monumentais Esculturas Britânicas", Exp. 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
Até 31 Out. "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. Qua. a Dom. 22:30



QUARTEIRA

17 2.^a Meia Maratona Quarteira. Estrada Mercado: Fonte Santa • Quartas - feiras

QUINTA DO LAGO

Até 30 Karl Heinz Stock vai ter alguns dos seus trabalhos expostos ao lado de peças de artistas como Alain Bertrand, José Eduardo, Toin Adams e Jack. Vettriano. ArtCatto no The Keys



VALE DO LOBO

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

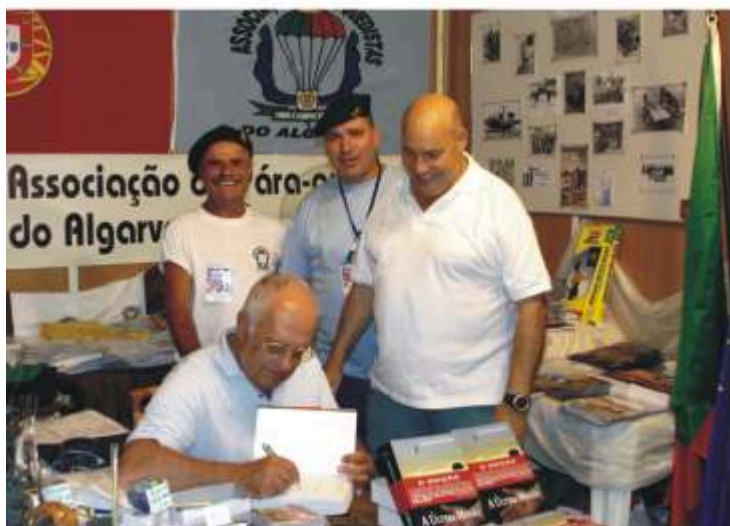
TELEFONES ÚTEIS

	ALTE
QUARTEIRA	Junta de Freguesia 289 478 200
Bombeiros Municipais 289 400 560	Posto de Turismo 289 478 666
Centro de Saúde 289 303 160	BENAFIM
Correios 289 300 363	Junta de Freguesia 289 472 402
Correios de Vilamoura 289 323 561	BOLIQUEIME
Táxis de Quarteira 289 315 650	Junta de Freguesia 289 366 295
JF Quarteira 289 315 235	SALIR
G.N.R. 289 310 420	Junta de Freguesia 289 489 119
Posto de Turismo 289 389 209	Posto de Turismo 289 489 733
Repart. de Finanças 289 381 740	<i>É sempre um prazer fazer compras no Jafers</i>

Também este ano a convite da Associação de Pára-quadistas do Algarve, fomos à Fatacil 2011 e estivemos duas noites no stand da Ass. Páras do Algarve para cumprimentar dois escritores que muito honraram a Associação com a sua presença no Stand para autografarem os seus livros que foram adquiridos na feira bem como outros que já haviam sido comprados em livrarias do Algarve. Na primeira noite estivemos com o Sr. Cor. Pára-quadista Moura Calheiros, autor do livro "A Última Missão" da editora Caminhos Romanos que, eu por já ter lido as seiscentas páginas do princípio ao fim, recomendo a todos os militares de qualquer ramo das forças armadas que cumpriram serviço militar em África que o leiam porque é um excelente documento histórico, escrito por quem viveu a experiência da guerra nas três frentes do conflito, e soube analisar o esforço, a coragem o sacrifício a que estiveram sujeitos os jovens militares do exército, marinha e força aérea em todas as províncias com particular destaque para a Guiné, onde a última missão levou o Sr. Cor. Calheiros à Republica da Guiné Bissau em 2008. "A Última Missão" faz um relato do que foi a guerra em três cenários diferentes, Angola, Moçambique e Guiné, e ao mesmo tempo dá-nos uma ideia do que era a vida económica e social nessas três províncias no início da guerra e o desenvolvimento sócio económico, que por força dessa circunstância, se veio a verificar até Abril de 1974. Só como nota, José Moura Calheiros é licenciado em economia e há poucos anos voltou à Universidade para tirar outra licenciatura.



O segundo autor a marcar presença no Stand dos Páras na Feira da Fatacil foi António Brito autor de "Olhos de Caçador" um romance de ficção editado pela editora Sestante e já na 3ª edição e "O Céu não pode esperar". Do Brito Dias que tive o privilégio de ir acompanhando o seu percurso de vida desde 1967 altura em que o conheci, numa fria manhã de Inverno em Tancos, é com muita satisfação e particular alegria que posso dizer que vi o António Brito realizar o sonho que começou no longínquo ano de 1969 no Cabo Delgado em Moçambique quando, apesar de estar numa zona de guerra como jovem soldado pára-quadista, por gostar de escrever, sonhou um dia vir a ser escritor.





Nos dois anos de comissão no BCP 32 em Nacala, nas intermitências da guerra o António Brito estudava para fazer o 1º ciclo que acabou por completar. Ele encarna bem o espírito daquela oração encontrada no corpo de um pára-quedista francês morto em 1942 no Norte de África, e que os pára-quedistas portugueses também adoptaram e veneram... "Dai-me Senhor o Que os Outros Não Querem! Mas dai-me também a Coragem, a Força e a Fé, Porque Poderei Não Ser Capaz de Vo-lo Pedir Outra Vez!" O António Brito regressou ao continente, encostou as botas de pára-quedista militar, arranjou trabalho, casou e continuou a estudar para conseguir chegar mais longe no conhecimento e mais perto da realização do sonho que nunca abandonou. Fez pára-quedismo civil. Acabou o sétimo ano, e matriculou-se em Direito. Trabalhava de dia e estudava à noite para se licenciar em Direito, tendo exercido advocacia por algum tempo, mas voltou a exercer a sua primeira profissão que era a de comercial, quadro intermédio, de uma multinacional. Entretanto o sonho da juventude nunca esmoreceu e mantinha-se vivo porque já escrevia e tinha leitores. Quando podia frequentava cursos de escrita e workshops porque nunca era de mais o que podia aprender. Até que chegou o dia de realizar o sonho e o primeiro romance foi apresentado, em 2008, na livraria Bulhosa em Lisboa, e distribuído pelas livrarias e outros pontos de venda em todo o país, tendo sido muito bem acolhido pela crítica e procurado por quem gosta de bons romances. Estava realizado o sonho daquele jovem pára-quedista que em 1969, pensou que um dia havia de ser escritor. Parabéns amigo e obrigado por realizares o teu sonho, porque isso também projecta e valoriza os amigos, que te acompanharam ao longo da tua vida e te encorajaram sempre.



O António Brito esteve, com muito agrado e inteira disponibilidade, duas noites na Fatacil, no Stand do Páras para autografar, conviver com camaradas e conversar com quem o procurou para assinar os seus livros. Ficou a promessa de voltar no próximo ano se a Associação dos Pára-quedistas do Algarve estiverem presente na Fatacil 2012.

Também o Amílcar Ador Morais teve o seu livro "Um Abraço a Moçambique" exposto na Feira. Infelizmente o Amílcar Morais não pôde estar presente para assinar a sua obra que relata a viagem de um grupo de veteranos pára-quedistas a Moçambique, LM, Nampula, Nacala, Porto Amélia/Pemba, Mueda, Tete e LM, onde estiveram entre 1963 a 1974. Todos os livros "Um Abraço a Moçambique" expostos no stand se venderam. O livro é um bom relato da viagem de saudade de antigos paras militares a Moçambique e está profusamente ilustrado de modo a mostrar os sítios por onde passaram e o modo e as condições de vida actuais do povo moçambicano que em 2005 recebeu estes visitantes com o mesma hospitalidade, carinho e amizade dos seus tempos de juventude. Caro leitor se quiser adquirir algum dos livros que mencionámos, e não os encontre em livrarias do Algarve, pode contactar a Ass. de Pára-quedistas do Algarve em Albufeira ou os seus corpos sociais que, eventualmente, poderão satisfazer o





♈ Carneiro Carta/Mês: O 6 de Copas: Nostalgia. **Amor:** Sentir-se-á muito nostálgico durante este mês. Seja mais optimista! Pratique o pensamento positivo e as acções construtivas agora! **Saúde:** lembre-se que o desânimo se reflecte negativamente na saúde. Tenha pensamentos positivos e verá que se sentirá melhor. **Dinheiro:** Evite precipitar-se, dê um passo de cada vez. **Nºs Sorte:** 14, 23, 11, 13, 28, 7 **Pens. +:** Vivo o presente com confiança!

♉ Touro Carta/Mês: 4 de Espadas: Inquietação, agitação. **Amor:** Pense bem antes de se envolver numa nova relação. Desenvolva a sua clareza mental, emocional e espiritual. **Saúde:** Mês estável e cheio de energia positiva. **Dinheiro:** É um bom momento para negócios, propício à venda de imóveis. **Nºs Sorte:** 5, 41, 36, 33, 11, 12 **Pens. +:** Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!

♊ Gémeos Carta/Mês: 9 de Ouros: Prudência. **Amor:** Deixe o seu orgulho de lado e opte por conversar calmamente com a sua carmetade. Abra o seu coração e seja fiel ao que ele lhe transmite. **Saúde:** Possíveis problemas respiratórios. **Dinheiro:** Avance com a abertura de um negócio próprio, mas informe-se bem antes de o fazer. **Nºs Sorte:** 8, 7, 41, 45, 49, 6 **Pens. +:** procuro ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

♋ Caranguejo Carta/Mês: O Diabo: Energias Negativas. **Amor:** Evite pensamentos negativos. Adapte uma postura mais descontraída perante a vida. Descubra a força imensa que traz dentro de si! **Saúde:** Tendência para apanhar uma pequena constipação. **Dinheiro:** Acontecimentos inesperados farão com que seja promovido mais cedo do que julga. **Nºs Sorte:** 8, 9, 4, 11, 13, 5 **Pens. +:** O Amor invade o meu coração.

♌ Leão Carta/Mês: Rainha de Ouros: Ambição, Poder. **Amor:** Poderá viver uma aventura de grande importância para si. Mostre toda a sua força, determinação e criatividade, e ponha em prática os seus projectos com paixão. **Saúde:** Dê mais atenção às dores de cabeça. **Dinheiro:** Não seja tão materialista, pois só tem a perder com isso. **Nºs Sorte:** 8, 8, 14, 21, 22, 28 **Pens. +:** Eu sei que posso mudar a minha vida.

♍ Virgem Carta/Mês: Ás de Paus: Energia, Iniciativa. **Amor:** Tenha uma atitude de confiança para com a pessoa amada. Abra o seu coração, e isso trará um novo sentido ao seu relacionamento. **Saúde:** Possíveis dores de ouvidos. **Dinheiro:** Cuidado com as despesas. Vigie melhor as suas despesas. **Nºs Sorte:** 1, 7, 4, 29, 3, 17 **Pens. +:** Sou optimista, espero que me

aconteça o melhor!

♎ Balança Carta/Mês: 3 de Ouros: Poder. **Amor:** Aposte no diálogo e na compreensão. Que a luz da sua alma ilumine todos os que você ama! **Saúde:** Estão previstos alguns problemas digestivos. **Dinheiro:** Excelente oportunidade para equilibrar as suas contas. **Nºs Sorte:** 5, 8, 7, 4, 1, 10 **Pens. +:** Eu tenho força mesmo nos momentos mais difíceis!

♏ Escorpião Carta/Mês: 4 de Copas: Desgosto. **Amor:** O companheirismo é a base de qualquer relação. Fale sobre o que é necessário e seja carinhoso. **Saúde:** Combata a tendência para se isolar e reflectir demasiado. **Dinheiro:** Algo inesperado poderá acontecer e colocar em causa a sua competência. Mostre o que vale com determinação e coragem! **Pens. +:** Eu acredito que todos os desgostos são passageiros, e todos os problemas têm solução.

♐ Sagitário Carta/Mês: 6 de Ouros: Generosidade. **Amor:** Procure ser mais compreensivo com quem o rodeia. Procure dizer coisas boas, a palavra tem muita força! **Saúde:** Ao longo deste mês poderá ser incomodado por alguns problemas de coluna. **Dinheiro:** Acredite nas suas capacidades profissionais. **Nºs Sorte:** 6, 5, 41, 2, 5, 22 **Pens. +:** O Amor enche de alegria o meu coração!

♑ Capricórnio Carta/Mês: 6 de Espadas: Viagem Inesperada. **Amor:** Uma data muito importante aproxima-se, não se esqueça dela. Exercitar a arte de ser feliz é muito divertido! **Saúde:** Proteja-se, não ingira nada que seja nocivo para o seu organismo. **Dinheiro:** Uma viagem de trabalho irá obrigá-lo a ausentar-se durante mais tempo do que o previsto. **Nºs Sorte:** 3, 6, 9, 19, 28, 4 **Pens. +:** Vivo de acordo com a minha consciência.

♒ Aquário Carta/Mês: A Justiça: Justiça. **Amor:** Deixe o orgulho de lado e peça desculpa sempre que errar. Se quer ser verdadeiramente vitorioso, vença-se a si próprio! **Saúde:** Proteja-se do frio, ou pode ser surpreendido por uma constipação. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos supérfluos. **Nºs Sorte:** 45, 44, 40, 2, 26, 3 **Pens. +:** O meu único Juiz é Deus.

♓ Peixes Carta/Mês: 10 de Copas: Felicidade. **Amor:** Surgirá um novo interesse romântico na sua vida. Procure intensamente sentimentos sólidos e duradouros, espalhando em seu redor alegria e bem-estar! **Saúde:** Regular. Sem nada de grave a assinalar. **Dinheiro:** Prosperidade para a vida financeira. **Nºs Sorte:** 8, 5, 2, 10, 20, 3 **Pens. +:** Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

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

T-shirt branca

Polos

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



COMO VERIFICAR OS RÓTULOS DAS EMBALAGENS DE PRODUTOS ALIMENTARES

Quando vai às compras, começa por ler a informação nutricional que vem escrita nos rótulos e acaba por desistir?

Nem sempre é fácil decifrar o que vem lá escrito. Uma leitura correcta dos rótulos é, hoje, uma ferramenta indispensável aos bons hábitos alimentares. Quer-se por conseguinte, uma interpretação fácil, rápida e clara.



DECIFRAR UM RÓTULO ALIMENTAR

- Comece por verificar a lista de ingredientes do produto, referidos em ordem decrescente de peso, isto é, do que está em maior quantidade para o que está em menor.

- Se o açúcar, a gordura ou o sal forem dos primeiros da lista de ingredientes de um alimento, deve moderar o seu consumo. Atenção que o açúcar pode estar descrito como maltose, dextrose, xarope de glucose ou açúcar invertido e a gordura como óleos ou outros.

- Deve dar importância à indicação do valor calórico do alimento, por 100 gramas ou por porção. Compare a porção que consome e a porção que é descrita na embalagem. Por exemplo, se numa embalagem de bolachas a porção se referir a uma bolacha e se comermos 3, não podemos esquecer que o valor apresentado na tabela terá que ser multiplicado por 3. Deve verificar a gordura. Quanto menos gordura saturada e hidrogenada ou trans tiver, melhor. Privilegie produtos isentos deste tipo de gordura.

- Verifique também a quantidade de hidratos de carbono. Prefira alimentos ricos em amido e pobres em açúcar, como é exemplo o pão, e assim ficará saciado durante mais tempo.

- Outro aspecto importante, na leitura dos rótulos, é a indicação das percentagens. O que é que isso significa? É a percentagem que cada nutriente atinge da sua dose diária recomendada. Por exemplo, um determinado produto alimentar apresenta na sua rotulagem 20% de vitamina E, ou seja, ao consumirmos uma porção daquele alimento é fornecido 20% das necessidades médias diárias desta vitamina. Portanto, deve comer mais alimentos ricos em vitamina E ao longo do dia, para que possa atingir 100 % das necessidades diárias desta vitamina.

PRAZOS DE VALIDADE.

- “Consumir até”, utilizado quando os alimentos se deterioram rapidamente (exemplos: carne, ovos e lacticínios). Todos os produtos frescos embalados têm um período de validade curto e não devem ser consumidos após a data indicada na embalagem, pois existe o perigo de intoxicação alimentar. Por exemplo: um queijo fresco é um alimento perecível, devido ao seu alto teor em água é propício ao desenvolvimento de bactérias prejudiciais para a saúde;

- “Consumir de preferência antes de”, utilizado em alimentos que possuem uma durabilidade maior (por exemplo, cereais, arroz, especiarias). Não é perigoso consumir um produto após esta data, mas o alimento pode ter começado a perder o seu sabor e a sua textura.

À semelhança do que se faz quando comparamos os preços de produtos semelhantes, opte também por comparar os diversos constituintes entre si. Gaste alguns minutos e analise a rotulagem e não se deixe seduzir por embalagens coloridas, sem antes fazer uma correcta análise do produto. Por exemplo, existem cereais de pequeno-almoço cujas embalagens são muito apelativas ao consumidor mas, ao analisar o seu rótulo, constata-se que o segundo, ou terceiro, ingrediente mais presente naquele produto alimentar é o açúcar.

Aprez referir que não existem géneros alimentícios bons nem maus. Devem ser consumidos de acordo com a quantidade adequada e de acordo com a sua finalidade. Nunca se esqueça que a sua alimentação deve ser completa e equilibrada, alicerçada em variedade.

Fonte: biosite-com.blogspot.com

Solar das Oliveiras RESTAURANTE GRILL



Prove o Bife de Kobe
Taste the Kobe Steak



Tem área para fumadores / Has smoking area

Olive

Cocktail & Music Bar

Dancing Music 70, 80 90th

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



Regional **algarve fm**  91.8
Rádio Silves 92.4
 93.7
www.algarvefm.pt

**Organizamos
Eventos.
Consulte-nos!**

Contacte-nos AGORA: João Cardoso - Director Geral
 Telephone: 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

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

Solução na próxima edição



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

Solução da edição anterior
Solución de la edición anterior

Anedotas do Joãozinho

Domingo de Sol. Joãozinho e Maria tomam banho de mangueira no quintal, nus. Cansada de ver o Joãozinho a brincar com o seu "brinquedo", a Maria diz: - *Joãozinho, também quero mexer no teu brinquedo!* Olhando desconfiado, o Joãozinho responde: - *Nem pensar! Já partiste o teu, agora queres partir o meu...*

O professor de Matemática levanta uma folha de papel em uma das mãos e pergunta para Joãozinho: - *Se eu dividir essa folha de papel em quatro pedaços, Joãozinho, com o que eu fico?* - *Quatro quartos, professor!* - *E se eu dividir em oito pedaços?* - *Oito oitavos, professor!* - *E se eu dividir em cem pedaços?* - *Papel picado, professor!*

Na Madeira, chega um menino à beira da professora e diz: - *Sra. Professora, a minha coelha teve cinco coelhinhos e são todos P.S.D.! - Muito bem! Olha, amanhã vem cá o Sr. Alberto João Jardim e tu contas-lhe essa história. Está bem?* - *Está bem!* - Responde o menino. No dia seguinte, o Alberto João Jardim vai visitar a escola e, como combinado, a professora chama o menino. O menino dirige-se à beira do presidente e diz: - *Sr. Presidente, a minha coelha teve cinco coelhinhos e dois são do P.S.D.! - Então, - diz intrigada a professora - não eram os cinco?* - *Eram, ...mas três já abriram os olhos!*

Joãozinho chega em casa e entrega ao pai o recibo da mensalidade escolar. - *Meu Deus! Como é caro estudar nesse colégio. E o menino: - E olhe, pai, eu sou o que menos estuda da minha classe!*

Provérbios Populares - Mês de Setembro

- Setembro molhado, figo estragado.
- Agosto madura, Setembro vindima.
- Pelo S. Mateus não peças chuva a Deus.
- Lua Nova setembrina sete vezes domina.
- Agosto tem a culpa, e Setembro leva a fruta.
- Setembro, ou seca as fontes ou leva as pontes.
- Águas verdadeiras, por S. Mateus as primeiras.
- Pelo S. Mateus, pega nos bois e lavra com Deus.
- Em Setembro, ardem os montes e secam as fontes.
- Setembro que enche o celeiro dá triunfo ao rendeiro.
- Setembro, cara de poucos amigos e manhã de figos.
- Em Setembro, planta, colhe e cava, que é mês para tudo.
- No S. Mateus vindimam os sisudos e semeiam os sandeus.
- Se por acaso em Setembro a cigarra cantar, não compres trigo para o vires a guardar.
- Nuvens em Setembro: chuva em Novembro e neve em Dezembro.
- Para que o ano não vá mal, hão-de encher os rios três vezes entre S. Mateus e o Natal.



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!



O seu anúncio nesta revista chega a 2000 firmas de comércio, restauração e serviços no Algarve e é visto por cerca de 10.000 pessoas, mais outras 10.000 que recebem a edição por correio electrónico.

O logotipo ou o nome da sua firma é assinalado no mapa do Algarve que se publica com a revista.

O seu anúncio vai estar na internet em www.amelhoropcao.com

O nome da sua firma também é ouvido num spot numa rádio do Algarve

O seu investimento em publicidade nesta revista (tabela normal) oferece-lhe gratuitamente publicidade em outros suportes para multiplicar os efeitos da sua mensagem.

E, se a sua publicidade for por 6, 9 ou 12 edições também terá exclusividade da publicidade na sua área de actividade, nas páginas do seu município.

Publicite connosco e ganhe um parceiro fixe para divulgar, publicitar, promover o seu negócio.

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

Rua António Henrique Cabrita, Lote 2 Inácio Alves • 968 639 468





Foto: Telma Veríssimo

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

Ibéricafrío 289 702 314

Rádio Restauração

• Faro

NM Pneus • Patacão 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

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 30





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	

Contacte-nos para pôr o selo



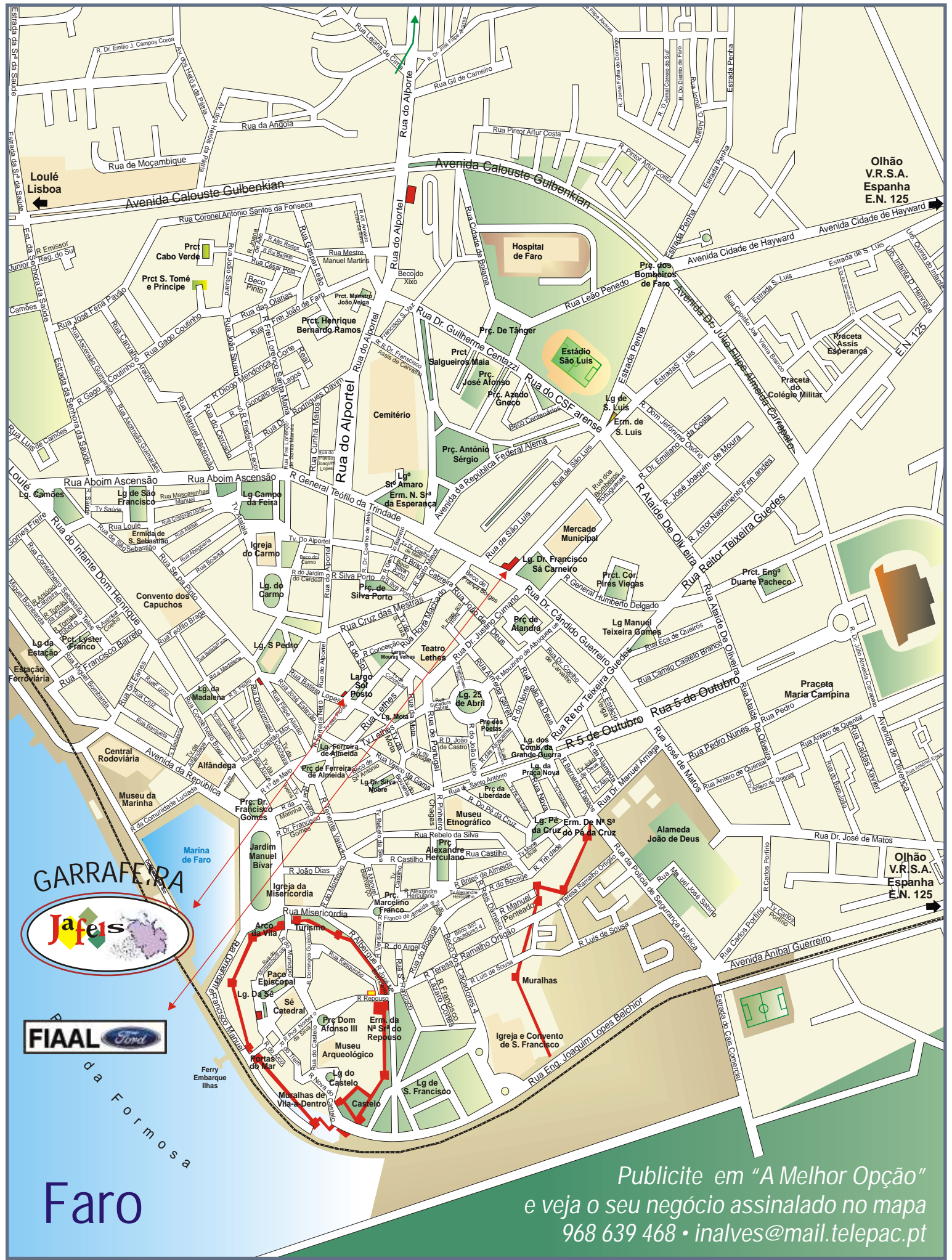
Edição 59
Setembro 2011

**A melhor opção
La mejor opción**

Contacte: 968 639 468

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





GARRAFEIRA
Jafels



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



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 (avarías) • 800 246 246
- Electricidade (leituras) • 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

