

Viver em

Maio 2009





Índice

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 14 desporto formação
- 16 alimentação saudável
- 17 museu marítimo de Ílhavo
- 19 biblioteca municipal de Ílhavo
- 22 centro cultural de Ílhavo
- 24 fórum municipal da juventude
- 25 património
- 26 a nossa gente
- 28 receita do mês
- 29 tabela de marés
- 30 farmácias de serviço
- 31 telefones úteis

Agenda de Eventos VIVER EM...

Este espaço também é seu. Se desejar divulgar iniciativas de importância concelhia, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia 15 de Maio de 2009, para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de Junho de 2009. A Câmara Municipal de Ílhavo reserva o direito de seleccionar a informação a incluir na mesma.

Distribuição Gratuita

<http://www.cm-ilhavo.pt>



A agenda de eventos *Viver em* vem anunciar as acções que se realizam por todo o Concelho, como gesto de partilha e de convite para a participação de todos, neste mês que iniciamos com a comemoração em convívio e em honra à tradição, do Dia do Trabalhador.

O “Festival de Teatro” é o acontecimento do mês percorrendo os quatro cantos do Município de Ílhavo, com a promoção da arte de representar, feita por alguns profissionais e muitos amadores.

O Município de Ílhavo associa-se às comemorações do Dia da Marinha, que este ano se celebram em Aveiro, no âmbito da evocação dos seus 250 anos, acolhendo no Terminal Norte do Porto de Aveiro (na Gafanha da Nazaré), os Navios da Marinha Portuguesa que vão estar em exposição de 21 a 24 e com o Paredão Central da Praia da Barra como plateia para assistir ao Desfile Naval que no dia 24 encerra as comemorações. É com particular honra que a Câmara Municipal de Ílhavo é parceira neste evento, recebendo mais uma vez a Marinha Portuguesa no Nosso Município, dando um Abraço Especial de Parabéns à cidade de Aveiro pelos seus 250 anos.

Fecharemos o mês em convívio com as Comunidades de Emigrantes dos EUA, em NewBedford (jantar a 29) e em Newark (almoço-convívio de angariação de fundos para o Hospital de Cuidados Continuados da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo no dia 31).

Venha VIVER connosco.

Um Bom Mês e Um Abraço,

José Agostinho Ribau Esteves, eng.º
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



- 1 de Maio** 13º Festival de Folclore Primavera 2009 –
Comemoração do 1º de Maio/Dia do Trabalhador ·
Senhora dos Campos
- 2 de Maio** Comemoração do Dia da Mãe ·
Biblioteca Municipal de Ílhavo
- 6 a 30 de Maio** Festival de Teatro 2009 · Município de Ílhavo
- 13 de Maio** Exposição e início da Votação das Fotografias
Foto Talento · Fórum Municipal da Juventude
- 16 de Maio** Feira da Saúde · Centro Cultural de Ílhavo
- 17 de Maio** Dança e Workshop “Barulhada – Dança para crianças ·
Centro Cultural de Ílhavo
- 18 de Maio** Inauguração da Exposição “Frota de Paz
nos Mares em Guerra” ·
Museu Marítimo de Ílhavo
- 21 a 24 Maio** Dia da Marinha – Visitas aos Navios
atracados · Terminal Norte do Porto de Aveiro na
Gafanha da Nazaré
- 24 Maio** Dia da Marinha – Parada Naval ·
Molhe Central Praia da Barra



Comemoração do **1º de Maio**

Dia do Trabalhador

1 de Maio

VI Torneio Quadrangular do Trabalhador – Futsal

09h00 Início dos Jogos

13º Festival de Folclore Primavera 2009

15h30 Desfile dos Ranchos Folclóricos
Concentração na Rotunda da Senhora
dos Campos

16h00 Início do Festival

V Festival Karaoke da Senhora dos Campos

21h00 Início do Festival
Senhora dos Campos

2 de Maio

21h30 Baile com o Grupo Musical “Mega”
Senhora dos Campos

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de
Freguesia de S. Salvador, A.D.C.R. Sr.ª dos Campos
e Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo

2 **Sábado**

16h00

G.D. Gafanha – A.S.C.R. Nogueiro
Camp. Nacional de Futsal 2ª Divisão
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

18h00

G.D. Beira Ria – A.C. Luso
Camp. Distrital de Futsal 2ª Divisão
Pav. Gimnodesportivo da Gafanha do Carmo

2 e 3 **Sábado e Domingo**

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,
Secção de Atletismo, na Distrital de
Jjuvenis, em Aveiro e, Secção de Pesca
Desportiva, no Campeonato Regional
Individual 1ª Divisão, na Praia da Tocha.

4 a 6 **Segunda a Quarta-feira**

Comemoração do Dia da Mãe

Traz a tua Mãe à aula e divirtam-se juntos!
Piscinas Municipais de Ílhavo e Gafanha da Nazaré



6 a 8 Quarta a Sexta-feira

Semana do Teatro Infantil
Representação da Peça “Lol.Pop”,
 pelo Teatro das Beiras

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

8 Sexta-feira

Manhã

Feira do Vestuário

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

9 Sábado

17h00

NEGE – Novasemente G.D.

Camp. Distrital de Futsal 1ª Divisão

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Encarnação

21h30

Festival de Teatro 2009

Representação da Peça “Duas Gatas”,
 pela Juventude de Sanguedo

Salão Cultural da Gafanha do Carmo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

9 e 10 Sábado e Domingo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,
 Secção de Atletismo, na Distrital de
 Juvenis, no Luso.

10 Domingo

16h00

G.D. Gafanha – C.D. Paços Brandão

Camp. Distrital de Futebol 1ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

NEGE – U.D. Mourisqueuse

Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão

Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

G.D. Gaf. Aquém – A.D.C. Sosense

Camp. Distrital de Futebol 3ª Divisão

Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

11 Segunda-feira

14h30-16h00

Sessão Técnica de

Procura de Emprego

Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo (SAFE)

Entrada livre.



12 Terça-feira

14h30-16h00

Sessão Técnica de Procura de Emprego

Fórum Municipal da Juventude da Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo (SAFE)
Entrada livre.

12 a 16 Terça-feira a Sábado

Semana Aberta 2009

12 de Maio

18h00 Abertura com a Exposição de
Artes “Expressões Catorze”, na
Biblioteca Municipal de Ílhavo

13 de Maio

T/dia Feira Vocacional, no recinto escolar

14 de Maio

T/dia Feira dos Projectos, no recinto
escolar

15 de Maio

T/dia Feira das diversidades
pedagógicas, no recinto escolar

21h00

Sarau Desportivo, no Pav.
Municipal Capitão Adriano Nordeste

16 de Maio

Almoço intercultural e encerramento,
na Escola

Org.: Escola Secundária Dr. João Carlos
Celestino Gomes

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

13 Quarta-feira

Feira dos 13

Largo da Feira – Vista Alegre

15 Sexta-feira

Manhã

Feira do Vestuário

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

21h30

Festival de Teatro 2009

Representação da Peça “O Mar” de
Miguel Torga, pelo Teatro Experimental
de Mortágua

Teatro da Vista Alegre

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



16 **Sábado**

10h00-18h00

Feira da Saúde

Venha ver como anda a sua saúde!

Exames gratuitos.

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

16h00

G.D. Beira Ria – A.R.C. Vilar. Bairro

Camp. Distrital de Futsal 2ª Divisão

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha do Carmo

21h30

Festival de Teatro 2009

Representação da Peça “Calcinhas Amarelas”, por Tozé Martinho

Salão Cultural da Gafanha da Encarnação

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

16 e 17 **Sábado e Domingo**

Participação do CAPGE, Clube da

Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Nataçãõ de Competiçãõ do Município de Ílhavo,

na Taça da Associação de Nataçãõ de Aveiro (Seniores), em Aveiro.

17 **Domingo**

17h00

G.D. Gafanha – A.C. Cucujães

Camp. Distrital de Futebol 1ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

21h30

Festival de Teatro 2009

Representação da Peça “A Tasca do Pombo”, pelo Grupo Cultural Raízes Verde Pinho

Salão de Festas do Centro Social de N.ª Sr.ª da Paz, Vale de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

20 **Quarta-feira**

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,

Secção de Atletismo, na Taça AAA, no Luso.

21 a 24 **Quinta-feira a Domingo** **Dia da Marinha**

Dias 21 a 24 – Visitas aos Navios atracados no Terminal Norte do Porto de Aveiro na Gafanha da Nazaré

Dia 24 – Parada Naval no Molhe Central Praia da Barra



22 Sexta-feira

Manhã

Feira do Vestuário

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

23 Sábado

15h00

6º Rali de Automóvelia

Concentração junto à Câmara Municipal de Ílhavo (2ª etapa)

Org.: Classic Clube de Portugal

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo e outras entidades

17h00

NEGE – ARCA

Camp. Distrital de Futsal 1ª Divisão

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Encarnação

21h30

Festival de Teatro 2009

Representação da Peça “Os Maias”,
pelo Teatro da Trindade

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

24 Domingo

15h30

Festival de Teatro 2009

Representação da Peça “D. Gilberto”,
pelo Joana Teatro

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

16h00

G.D. Gaf. Aquém – A.D. Santiais

Camp. Distrital de Futebol 3ª Divisão

Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

17h00

NEGE – F.C. Bom-Sucesso

Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão

Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,
Secção de Atletismo, no Meeting Santa
Joana, em Aveiro.



29 Sexta-feira

Manhã

Feira do Vestuário

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

30 Sábado

Todo o dia

Sábado Divertido Náutico

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

17h00

G.D. Gafanha – S.C. Bustelo

Camp. Distrital de Futebol 1ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

21h30

Festival de Teatro 2009

Representação da Peça “O Consultório de Horátes”, pelo GRAL – Grupo

Recreativo dos Amigos da Légua

Salão de Festas da Casa de N.ª Sr.ª da Luz, Légua

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

30 e 31 Sábado e Domingo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”, Secção de Pesca Desportiva, no Campeonato Regional de Clubes, na Praia de Quiaios e, Secção de Kick-Boxing, no Campeonato Nacional de Kick-Boxing, em Lagos.

31 Domingo

13h00

32ª Volta a Ílhavo em Bicicleta – Nacional de Júniores

Concentração junto ao Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

Org.: A.C.D. “Os Ílhavos”

16h00

G.D. Gaf. Aquém – A.D.R.C. Palmaz

Camp. Distrital de Futebol 3ª Divisão

Campo de Jogos da Gafanha do Carmo



Exames Gratuitos

Feira da Saúde

venha ver como anda a sua saúde!

MAIO | **SÁB 16** das **10h00~18h00**

Centro Cultural de Ílhavo

Especialidades nas seguintes áreas:

- » Nutrição
- » Visão
- » Audição
- » Análise ao Sangue (glicémia e colesterol)
- » Tensão Arterial
- » Higiene Oral
- » Cuidados com a Pele (prevenção solar)
- » Unidade de Primeiros Socorros
- » ...



Câmara Municipal de **Ílhavo**

festival teatro'09

6 a. 8 MAIO

"Lol.Pop" Teatro Infantil
Teatro das Beiras
Centro Cultural de Ílhavo

09 MAIO SÁB 21h30

"Duas Gatas e a criada Maria"
Juventude de Sanguedo
Salão Cultural da Gafanha do Carmo

15 MAIO SEX 21h30

"O Mar"
Teatro Experimental de Mortágua
Teatro da Vista Alegre

16 MAIO SÁB 21h30

"Calcinhas Amarelas"
Tozé Martinho
Salão Cultural da Gafanha da Encarnação



Município de Ílhavo

17 MAIO DOM 21h30

“A Tasca do Pombo”

Grupo Cultural Raízes Verde Pinho

Salão de Festas do Centro Social de N.ª Sr.ª da Paz, Vale de Ílhavo

23 MAIO SÁB 21h30

“Os Maias”

Teatro da Trindade

Centro Cultural de Ílhavo

24 MAIO DOM 15h30

“D. Gilberto”

Joana Teatro

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

30 MAIO SÁB 21h30

“O Consultório de Horátes”

GRAL - Grupo Recreativo dos Amigos da Légua

Salão de Festas da Casa de N.ª Sr.ª da Luz, Légua



6 a 30 de Maio



Câmara Municipal de **Ílhavo**



2 Sábado

16h00

S.C. Vista Alegre – C.R. Antes
Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Vista Alegre

3 Domingo

10h30

G.D. Gafanha – U.D. Oliveirense
Camp. de Futebol – Juvenis
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré (n.º 2)

11h00

S.C. Vista Alegre – L.A.A.C.
Camp. de Futebol – Iniciados
Complexo Desportivo da Vista Alegre

9 Sábado

16h00

S.C. Vista Alegre – A.D.C.R. Oiã
Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Vista Alegre

10 Domingo

9h00

S.C. Vista Alegre – Arviscal
Camp. de Futebol – Juvenis
Complexo Desportivo da Vista Alegre

10h30

G.D. Gafanha – F.C. Pampilhosa
Camp. de Futebol – Iniciados
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré (n.º 3)

16 Sábado

16h00

G.D. Gafanha – Fiães S.C.
Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré (n.º 3)

16 e 17 Sábado e Domingo

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Nataçãõ de Competiçãõ do Município de Ílhavo**, na Taça da Associação de Nataçãõ de Aveiro (Juniores e Juvenis), em Aveiro.
Serviço de Saúde Pública
Centro de Saúde de Ílhavo



17 Domingo

10h30

G.D. Gafanha – U.D. Bustos

Camp. de Futebol – Juvenis

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré (n.º 2)

24 Domingo

9h00

S.C. Vista Alegre – G.D. Calvão

Camp. de Futebol – Juvenis

Complexo Desportivo da Vista Alegre

G.D. Gafanha – A.D. Tabueira

Camp. de Futebol – Juvenis

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré (n.º 2)

30 Sábado

17h00

G.D. Gafanha – G.D. Milheiroense

Camp. de Futebol – Júniores

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré (n.º 3)

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no 3º Torneio de Promoção (Infantis), em Mangualde.

31 Domingo

11h00

G.D. Gafanha – C.D. Paços de Brandão

Camp. de Futebol – Iniciados

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré (n.º 3)



Maio – Mês do Coração

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de doença, morte e custos em saúde da população portuguesa. A prevenção destas doenças deve assentar num estilo de vida que inclua uma alimentação adequada, actividade física regular e uma vida sem tabaco.

Nos últimos anos tem-se desenvolvido uma nova ameaça para a população portuguesa, em particular para os jovens, em resultado do abandono progressivo da nossa tradicional dieta mediterrânica, que está a ser substituída pela denominada fast food, a alimentação rica em calorias, gorduras saturadas, sal e açúcares e pobre em fibras, vitaminas e minerais, que contribui para o aumento preocupante dos números da obesidade.

Especial atenção deve ser prestada à obesidade abdominal. Esta é devida à acumulação de gordura à volta e dentro dos órgãos abdominais, tais como o fígado. Esta gordura produz substâncias tóxicas para o coração e artérias e está relacionada com o desenvolvimento de factores de risco cardiovascular, como a hipertensão arterial, um baixo colesterol HDL (“o protector”), os triglicéridos elevados e a diabetes.

A medição do perímetro abdominal constitui um método simples e rápido para diagnosticar a presença de gordura intra-abdominal em excesso. A presença de um perímetro abdominal superior a 102 cm no homem e a 88 cm na mulher, medido ligeiramente acima do umbigo, identifica o risco elevado de eventos cardiovasculares, pelo que estes indivíduos requerem uma intervenção para reduzir esse risco, que passa pela adopção de uma alimentação saudável e de actividade física regular.

Esteja atento à sua balança e também à sua fita métrica!

Se o seu colesterol LDL (“o mau”) estiver aumentado siga estas recomendações:

- Mantenha um peso saudável, através de uma alimentação equilibrada e fraccionada e actividade física regular;
- Prefira alimentos meio-gordos ou magros, prefira o peixe à carne, evite mariscos, enchidos e salgadinhos;
- Aumente o consumo diário de hortaliças (na sopa e no 2º prato), fruta e leguminosas (feijão, grão...);
- Opte por cozidos, grelhados e estufados com tudo em cru com uma reduzida adição de gordura.

Para que tenha a sua tensão arterial nos valores normais:

- Diminua o consumo de sal, usando ervas aromáticas para dar sabor;
- Evite alimentos com sal escondido: enchidos, salgadinhos, queijos, refeições pré-confeccionadas. Leia os rótulos!
- Mantenha o peso adequado;
- Beba 1,5 a 2 litros de água por dia, evitando águas com gás;
- Prefira infusões de ervas (camomila, cidreira...) em vez de café.

Concluindo, para manter o coração saudável temos de ter uma vida equilibrada, praticando desporto, mantendo uma boa alimentação e sorrindo... porque se andarmos bem dispostos o stress desaparece.

Procure aproveitar as informações dadas para o seu coração bater feliz!



Frota de Paz nos Mares em Guerra



18 Segunda-feira Dia Internacional dos Museus

10h00-23h00
Dia Aberto

19h00
Inauguração da Exposição
“Frota de Paz nos
Mares em Guerra”

Horários

Museu Marítimo de Ílhavo: Terça-feira a Sexta-feira
09h30-18h00; Sábado e Domingo 14h30-18h00

Navio-Museu Santo André: Terça-feira a Sexta-feira
09h30-18h00; Sábado e Domingo 14h30-18h00

Para mais informações: tel. 234 329 990 ou
www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt

Entrada livre nas exposições temporárias.

Imagem: “Afundaram no Atlântico um Barco Português”, Século Ilustrado n.º 293 de 01/08/1942. Desenho de Rodrigues Alves.

Olhos sobre o mar 2009



6º Concurso de Fotografia TEMÁTICA MARÍTIMA Câmara Municipal de Ílhavo

Data limite: 15 de Junho de 2009

» Secção:

Cor e preto/branco

» Secção Especial:

“Desporto no Fórum Náutico do
Município de Ílhavo”

As fichas de inscrição estão disponíveis na
Câmara Municipal de Ílhavo e também em
www.cm-ilhavo.pt

Para mais informações contactar o secretariado
do concurso através do tel. 234 329 600 ou
geral@cm-ilhavo.pt

apoios:

Diário Aveiro
REGIONAL

DP
blueway

NAUTICA
PRESS
www.nauticopress.com

Logo do Mar
sociedade especial Lda





Biblioteca Municipal de **ilhavo**

Autores do Mês

Secção Infanto-Juvenil

Carll Cneut

Secção de Adultos

José Saramago

100 Anos de Prémio Nobel da Literatura

Autores de Literatura Portuguesa, Italiana e Grega

1934 Luigi Pirandello

1959 Salvatore Quasimodo

1963 Giorgos Seferis

1975 Eugenio Montale

1979 Odysseas Elytis

1997 Dário Fo

1998 José Saramago

Ao longo do Mês

Comemoração do

Dia do Autor Português

Autores Portugueses em destaque

Destaque literário



2 Sábado

Comemoração do Dia da Mãe
16h30

Hora do Conto

"Coração de Mãe" de Isabel Minhós Martins

Atelier de Afectos

Uma prenda para alguém muito especial

Prémios para as Mães

Ao longo do mês de Maio participe nas actividades, faça requisições de livros para si e para o seu filho e no final receba uma prenda. Inscreva-se já e participe!

5 a 28 Terça a Quinta-feira

**Exposição José Saramago –
Levantado do Chão**

Org.: Fundação José Saramago
Secção de Adultos

22 e 23 Sexta-feira a Sábado

**Livros Provocadores, com
Leonor Riscado**

Ação de formação dirigida a mediadores de leitura

Apoio: Direcção Geral do Livro e das Bibliotecas
Inscrições limitadas

12 Terça-feira

18h30

**Inauguração da Exposição
"Expressões 14"**

Org.: Escola Secundária Dr. João Carlos
Patente até ao dia 19 de Maio

Bebeteca

Sábados – 15h30

Disney ideia

Dia 2 "Onde está a mamã?"

Dia 9 "Qual é o maior?"

Dia 16 "Vamos contar?"

Dia 23 "As cores"

Dia 30 "Mais e mais"



Hora do Conto

Segunda a sexta-feira – 17h30

Sábados – 16h30

Dia 9 “O senhor Ferdinand” de Carll Cneut

Dia 16 “António do outro lado do mundo”
de Carll Cneut

Dia 23 “ssschlep” de Eugénio Roda

Dia 30 “Gisela amarela” de Marisa Pott

Ateliers de Expressão Literária e Plástica

Sábados – 17h00

Dia 9 Constrói uma nova história

Dia 16 O macaquinho

Dia 23 A sopa que mais gosto

Dia 30 O meu sapato

Espaços Maior Idade

Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré

Dia 4, 11 e 25 Segundas-feiras: 15h00-17h30

Biblioteca Municipal de Ílhavo

5, 12 e 26 Terças-feiras: 15h00-17h30

Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo

6, 13 e 27 Quartas-feiras: 15h00-17h30

**Pólo de Leitura da Gafanha da
Encarnação**

7, 14 e 28 Quintas-feiras: 15h00-17h30

Para mais informações

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Avenida General Elmano Rocha; 3830-198 Ílhavo

Tel.: 234 321 103, Fax: 234 321 087

E-mail: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

Horários Segunda e Sábado: 14h00 às 18h00; Terça a

Sexta-feira: 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30

Pólos de Leitura

Gafanha da Nazaré, tel. 234 199 077

Gafanha da Encarnação, tel. 234 086 668

Gafanha do Carmo, tel. 234 398 009



3, 8 e 16 Cinema

Ciclo de Cinema

“Contra Filmes não há Argumentos”

Dia 3 Domingo às 17h00

Aquele querido mês de Agosto

(150') | M/12 anos

Dia 8 Sexta-feira às 21h30

Gran Torino

(116') | M/12 anos

Dia 16 Sábado às 21h30

Valquíria

(123') | M/12 anos

Entrada € 6,00 por ciclo · € 3,00 por sessão ·
auditório

6 a 8 Quarta-feira a Sexta-feira Teatro

LOL.POP, pelo Teatro das Beiras

Projecto Teatro Infantil do Município
de Ílhavo

Entrada gratuita · exclusivo para escolas do
Pré-escolar e 1.º Ciclo do Município de Ílhavo,
mediante marcação prévia | auditório · M/4 anos

9 Sábado Música

21h30

**Orfeão da Santa Casa da Misericórdia
de Ílhavo**

Org.: Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

Entrada € 7,50 · auditório · M/3 anos

16 Sábado Multidisciplinar

10h00-18h00

Feira da Saúde

Entrada gratuita

17 Domingo Dança e Workshop

11h00

Barulhada – Dança para crianças

Entrada € 3,00 (dos 5-9 anos) € 6,00 (M/10 anos) ·
auditório · limitado a 20 participantes (workshop,
5-9 anos) e 100 pessoas (espectáculo, M/5 anos)



22 **Sexta-feira** Tertúlia

14h00

Os Maias... Um percurso teatral

Com José Fidalgo (actor) e
Rui Sérgio (Dir. Produção)

Entrada gratuita · direccionada às escolas do ensino secundário do Município de Ílhavo, mediante marcação prévia · limitado a 40 participantes

23 **Sábado** Teatro

21h30

Os Maias no Trindade

Pelo INATEL/Teatro da Trindade

Entrada € 12,00 · auditório · M/12 anos

Desc.: pack trimestre (25%); menores de 17 anos, maiores de 65 anos e cartão jovem municipal (20%)

24, 30 e 31 **Música**

A Minha Sinfonia

- Dia 24 Domingo às 18h00
Agrupamento de Escolas da Gafanha da Encarnação
- Dia 30 Sábado às 21h30
Agrupamento de Escolas da Gafanha da Nazaré

- Dia 31 Domingo às 18h00

Agrupamento de Escolas de Ílhavo

Os bilhetes do espectáculo do dia 24 estarão disponíveis a 19 de Maio; os bilhetes do espectáculo do dia 30 e 31 estarão disponíveis a 26 de Maio · entrada gratuita · auditório · M/3 anos

29 **Sexta-feira** Música

21h30

Xutos & Pontapés

“Acústico”

Entrada € 25,00 | auditório · M/6 anos

Desc.: pack trimestre (25%); menores de 17 anos e maiores de 65 anos! (20%)

Para mais informações

Tel 234 397 260

www.centrocultural.cm-ilhavo.pt

centrocultural@cm-ilhavo.pt

Bilheteira: Terça-feira a Domingo – 10h00-13h00 e 14h00-18h00; Dias de espectáculos – 2 horas antes e 30 minutos após o início dos espectáculos



**FÓRUM MUNICIPAL
DA JUVENTUDE**

Tema do mês **“Tendência Flash”**

2 **Sábado**

Arte em Fimo

FMJ Gafanha do Carmo

8 **Sexta-feira**

**Fim das Inscrições para
Concurso Foto Talento**

9 **Sábado**

**Sessão Fotográfica para
Concurso Foto Talento**

FMJ Ílhavo

16 **Sábado**

Torneio de Cartas

FMJ Gafanha do Carmo

13 **Quarta-feira**

**Início da Exposição/Votação das
Fotografias Foto Talento**

Patente até 27 de Maio, em todos os Fóruns.

23 **Sábado**

Matraquilhos

27 **Quarta-feira**

**Divulgação dos resultados da
Exposição/Votação das Fotografias
Foto Talento 2009**

FMJ Gafanha do Carmo

30 **Sábado**

Caça ao Tesouro

FMJ Gafanha do Carmo

**Sessão de Aconselhamento de Moda,
por Joel Reigota**

Dirigido aos jovens seleccionados do
Desfile do Foto Talento

FMJ Ílhavo

Para mais informações

- Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo, telefone 234 321 079
- Fórum Municipal da Juventude de Vale de Ílhavo, telefone 234 326 826
- Fórum Municipal da Juventude da Gafanha da Nazaré, telefone 234 183 773
- Fórum Municipal da Juventude da Gafanha da Encarnação, telefone 234 086 668
- Fórum Municipal da Juventude da Gafanha do Carmo, telefone 234 398 009



**Estudo para os Painéis das Cortes Medievais
Alegorias à Indústria, Arte, Ciência e Humanidades, à
Agricultura e Comércio, de Martins Barata**

Aguarela sobre papel assinada no canto inferior direito (Martins Barata) não se encontra datada.

A composição é marcada pela representação de um pescador e de uma figura feminina a fiar e trata-se de um estudo para os Painéis localizados na escadaria do Palácio de S. Bento, em Lisboa.

A aguarela foi doada ao Museu Marítimo de Ílhavo pela Direcção-Geral da Fazenda Pública em Março de 1945.



Câmara Municipal de **ilhavo** o mar por tradição

26

a nossa gente



José Mário São Marcos Catão

Neste mês de Maio, especialmente dedicado ao Festival de Teatro, dedicamos a rubrica “A Nossa Gente” a José Mário São Marcos Catão.

Nascido a 28 de Outubro de 1957, no Lugar da Légua, Município de Ílhavo, frequentou a Escola Primária de Cimo de Vila.

Concluída a instrução primária, ingressou no Ciclo Preparatório e Curso Geral do Comércio, na então Escola Preparatória D. Manuel Trindade Salgueiro (Ílhavo). De 1974 a 1975 estudou na Escola Industrial e Comercial de Aveiro (EICA) onde tirou o Curso Complementar de Contabilidade e Administração.

Três anos depois assentou praça em Vendas Novas, onde fez a recruta no Curso Geral de Milicianos. Foi promovido a Aspirante e posteriormente a Alferes Miliciano, tendo cumprido o resto do Serviço Militar no antigo RALIS (Regimento de Artilharia de Lisboa).

Em 1981 emigrou para os Estados Unidos da América, onde viveu apenas 4 meses, optando por regressar à Terra Natal para trabalhar como Empregado de Escritório numa empresa em Aveiro, onde permaneceu durante 25 anos.

Em 2001 deixou o emprego e estabeleceu-se por conta própria no ramo da Pintura da Construção Civil, arte que herdou do pai, José Catão, e que exerce actualmente com o seu filho.

Com característico gosto pela Arte da Representação, José Mário Catão juntou um grupo de pessoas da Légua e organizou um espectáculo de revista, em 1981, que teve lugar num armazém local. Desde então,

a necessidade de angariar fundos para a construção do Centro N.º S.º da Luz fez com que nunca mais deixasse de participar em eventos culturais e recreativos no Lugar da Légua. Resultado de um trabalho intenso e generoso de muitas pessoas, em especial de José Mário Catão, estreou no dia 8 de Abril de 1990 a Peça Musical de Frei Hermano da Câmara “O Nazareno”, obra muito requisitada, nomeadamente no período da Quaresma da Páscoa, contando já com 58 representações, dentro e fora do Município de Ílhavo.

José Mário Catão foi Sócio Fundador do GRAL – Grupo Recreativo Amigos da Légua (1993), uma Associação de carácter cultural, social e recreativo da qual assumiu a Direcção em 2001. Encenador e ensaiador do Grupo de Teatro da Légua (GRAL), este ilhavense é também autor dos textos das peças que são representadas pelo Grupo no Festival de Teatro Municipal, nas Festas de Natal e na rubrica “Serões da Légua, Serões da Província”, bem com da letra de 4 Marchas Populares da Légua, uma da Gafanha da Nazaré e outra da Costa Nova

O seu carácter dinâmico e interventivo contribuiu para que abraçasse outras áreas: foi Sócio Fundador da Associação de Pais da Escola Primária da Légua, é o regente do Grupo Coral Litúrgico e Tesoureiro da Comissão de Gestão da Capela e Centro N.º S.º da Luz.

José Mário Catão revela uma história de vida bem preenchida, destacando-se pela sua dedicação à promoção e preservação dos valores culturais do Município de Ílhavo.



Couvada de Bacalhau

Ingredientes

- 2 postas de bacalhau
- 300 g. de línguas de bacalhau
- Couve Penca
- Couve Lombarda
- Batatas
- Cenouras
- Ovos
- Azeite
- Pimenta q.b.

Modo de preparação

Coza separadamente as batatas e as cenouras, as couves e o bacalhau e as línguas de bacalhau.

Disponha numa travessa o bacalhau e as línguas no meio, uma couve de cada lado, as batatas e o ovo. Por fim, coloque os alhos esmagados num tacho com muito azeite e deixe ferver. Regue por cima do preparado.

Também poderá colocar em travessas separadas.

Receita gentilmente cedida pelo Restaurante Marisqueira Costa Nova (Restaurante participante no Concurso Gastronómico de Ílhavo 2008)
Av. José Estêvão, 75 Costa Nova, 3830-453 Gafanha da Encarnação
Tel. 234 369 816

dia do mês	dia da semana	Preia-mar				Baixa-mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
		hora	altura	hora	altura	hora	altura	hora	altura
1		08.04	2.7	20.32	2.9	01.28	1.1	13.47	1.3
2	Sáb.	09.27	2.7	21.54	2.9	02.50	1.2	15.13	1.4
3	Dom.	10.44	2.7	23.07	2.9	04.11	1.1	16.31	1.3
4	Seg.	11.47	2.8	–	–	05.18	1.0	17.35	1.1
5	Ter.	00.07	3.0	12.39	3.0	06.12	1.0	18.27	1.0
6	Qua.	00.59	3.1	13.25	3.1	06.57	0.9	19.13	0.9
7	Qui.	01.44	3.2	14.06	3.2	07.37	0.8	19.54	0.8
8	Sex.	02.25	3.2	14.44	3.2	08.14	0.8	20.32	0.8
9		03.03	3.2	15.19	3.2	08.49	0.8	21.09	0.8
10	Dom.	03.39	3.1	15.54	3.2	09.22	0.9	21.45	0.8
11	Seg.	04.13	3.0	16.27	3.1	09.55	0.9	22.22	0.9
12	Ter.	04.46	2.9	17.01	3.0	10.30	1.0	23.00	1.0
13	Qua.	05.21	2.8	17.37	2.9	11.06	1.2	23.41	1.1
14	Qui.	05.59	2.7	18.18	2.8	11.46	1.3	–	–
15	Sex.	06.44	2.6	19.06	2.7	00.28	1.2	12.35	1.4
16	Sáb.	07.41	2.5	20.05	2.7	01.24	1.3	13.37	1.5
17		08.54	2.5	21.15	2.6	02.29	1.4	14.50	1.5
18	Seg.	10.08	2.5	22.23	2.7	03.35	1.4	15.58	1.5
19	Ter.	11.08	2.6	23.21	2.8	04.34	1.3	16.56	1.4
20	Qua.	11.58	2.8	–	–	05.25	1.2	17.46	1.2
21	Qui.	00.13	2.9	12.43	2.9	06.11	1.0	18.33	1.0
22	Sex.	01.00	3.0	13.26	3.1	06.55	0.9	19.18	0.9
23	Sáb.	01.47	3.2	14.09	3.2	07.37	0.8	20.03	0.7
24		02.33	3.2	14.54	3.3	08.20	0.7	20.49	0.6
25	Seg.	03.20	3.3	15.40	3.4	09.04	0.7	21.36	0.6
26	Ter.	04.09	3.3	16.28	3.4	09.50	0.7	22.25	0.6
27	Qua.	04.58	3.2	17.18	3.4	10.38	0.8	23.18	0.7
28	Qui.	05.51	3.1	18.12	3.3	11.29	0.9	–	–
29	Sex.	06.47	3.0	19.11	3.2	00.14	0.8	12.27	1.0
30	Sáb.	07.50	2.8	20.16	3.0	01.16	0.9	13.31	1.1
31		08.59	2.8	21.24	3.0	02.24	1.0	14.42	1.2



Seg.		4 D. Gomes A. Castro	11 Santos Morais	18 Moderna Ribau	25 Senos Branco
Ter.		5 Santos Branco	12 Moderna A. Castro	19 Senos Morais	26 D. Gomes Ribau
Qua.		6 Moderna Ribau	13 Senos Branco	20 D. Gomes A. Castro	27 Santos Morais
Qui.		7 Senos Morais	14 D. Gomes Ribau	21 Santos Branco	28 Moderna A. Castro
Sex.	1 D. Gomes Branco	8 Santos A. Castro	15 Moderna Morais	22 Senos Ribau	29 D. Gomes Branco
Sáb.	2 Senos Ribau	9 D. Gomes Branco	16 Santos A. Castro	23 Moderna Morais	30 Senos Ribau
Dom.	3 Senos Morais	10 D. Gomes Ribau	17 Santos Branco	24 Moderna A. Castro	31 Senos Morais

Ílhavo

Diniz Gomes, Tel. 234 322 885

Moderna, Tel. 234 328 222

Santos, Tel. 234 322 930/326 486

Senos, Tel. 234 322 742

Gafanha da Nazaré

Branco, Tel. 234 361 576

Morais, Tel. 234 361 817

Gafanha da Encarnação

Ribau, Tel. 234 365 131

Praia da Barra

Anã Castro, Tel. 234 360 721

Costa Nova

Posto de Medicamentos, Tel. 234 369 885

Câmara Municipal de Ílhavo

Tel: 234 329 600

Fax: 234 329 601

www.cm-ilhavo.pt

geral@cm-ilhavo.pt

Piquete 24 Horas de Serviço

Tlm: 918 206 410

Linha Verde

Tel: 800 202 991

Gabinete de Apoio – Presidência e Vereação

Tel: 234 329 602

Secretaria Obras Particulares

Tel: 234 329 603

Secretaria Administração Geral

Tel: 234 329 604

Secretaria dos Serviços Urbanos (Armazéns Gerais)

Tel: 234 329 605

Secretaria dos Serviços de Água e Saneamento

Tel: 234 329 606

Reuniões Ordinárias do Executivo Câmara Municipal de Ílhavo

Públicas:

Dias 4 e 18 de Maio (Segunda-feira),

pelas 15h30

Audição do público a partir das 17h30

Privada:

Dia 25 de Maio (Segunda-feira),

pelas 15h30

Atendimento da Presidência e Vereação (marcação prévia)

Presidente Eng. Ribau Esteves

Quintas-feiras/Tarde

Vereador Eng. Fernando Caçoilo

Terças-feiras/Manhã

Vereadora Prof. Margarida

São Marcos

Sextas-feiras/Tarde

Vereador Eng. Marcos Ré

Terças-feiras/Tarde

Vereador Eng. Paulo Costa

Quartas-feiras/Tarde

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Tel: 234 367 433

Fórum Municipal da Juventude Ílhavo

Tel: 234 321 079

forumjuventude_ilhavo@cm-ilhavo.pt

Gafanha da Nazaré

Tel: 234 183 773

forumjuventude_gafanhaazare@cm-

ilhavo.pt

Vale de Ílhavo

Tel: 234 326 826

Gafanha da Encarnação

Tel: 234 086 668

Gafanha do Carmo

Tel: 234 398 009

Gabinete de Apoio à Saúde Juvenil

Ílhavo

Tel: 234 321 079

Gafanha da Nazaré

Tel: 234 367 433

Gabinete de Apoio ao Emigrante

Tel: ++ 351 234 329 631

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Tel: 234 321 103

Fax: 234 321 087

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Pólos de Leitura

Gafanha da Nazaré

Tel. 234 199 077

Gafanha da Encarnação

Tel. 234 086 668

Gafanha do Carmo

Tel. 234 398 009

Centro Cultural de Ílhavo

Tel: 234 397 260

Tel bilheteira: 234 397 262

www.centrocultural.cm-ilhavo.pt

centrocultural@cm-ilhavo.pt

Escola Municipal de Educação Rodoviária

Tel: 234 363 980

Ecocentro/Centro de Educação Ambiental

Tel: 234 329 600

Recolha de Monos

Tel: 234 325 549

Serviço Municipal de Informação ao Consumidor

Tel: 234 329 600

SAFE

Serviço de Apoio à Formação e ao Emprego da Câmara Municipal de Ílhavo

Tel: 234 321 079



o mar por tradição

Viver em

Av. 25 de Maio
3830-044 ILHAVO

Autorizado a circular
em invólucro plástico fechado
de 00522005 DCN

DM



**TAXA PAGA
PORTUGAL
CONTRATO 530 840**