

Município de Ílhavo  
2018

JUUL  
Viver em

#231

6 e 7<sup>sex e sáb</sup>

## **Festim**

**Festival Intermunicipal  
de Músicas do Mundo**

*Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo*

13<sup>sex</sup>

**28.º Aniversário**

## **Elevação de Ílhavo a Cidade**

13 a 29<sup>sex a dom</sup>

## **Marolas 2018**

*Barra  
Costa Nova  
Jardim Oudinot*

19 a 22<sup>qui a dom</sup>

## **2.º Festival da Sardinha da Costa Nova**

*Relvado da Costa Nova*

22<sup>dom</sup>

## **XI Travessia da Ria a Nado/VI Aquatlo**

*Largo da Bruxa, Gafanha da Encarnação*

28 a 1<sup>sáb a qua</sup>

## **Miss Active Cup 2018**

*Praia da Costa Nova*

destaques

Caro(a) Múncipe,

O verão chegou e consigo trouxe o mês de julho, já com o agradável sabor a férias. Por falar em férias, a edição da agenda de Eventos Viver em... tem para si inúmeras propostas que seguramente animarão os seus momentos de lazer.

Começamos com a Festividades em honra da Nossa Senhora da Penha de França, se prolongam entre 29 de junho e 2 de julho num espaço singular, dono de uma



### **Fernando Fidalgo Caçoilo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

história única, digno da sua visita.

O “Marolas” está de volta para animar e preencher os dias de férias. Atividades desportivas, workshops, cinema ao ar livre e concertos farão seguramente as delícias de todos. Junte-se à Equipa Marolas e não perca pitada!

Fruto do sucesso da primeira edição, renovamos a aposta no Festival da

Sardinha da Costa Nova, oportunidade para degustar o peixe mais tradicional do nosso verão.

Este mês lançamos o desafio de colocar à prova a forma física dos nossos atletas, a correr, na 5.ª Corrida Popular da Costa Nova, ou a nadar, na XI Travessia da Ria a Nado e VI Aquatlo, ou mesmo a surfar, na Miss Activo Cup. Não faltam alternativas para a diversão.

Nesta ambiência de festa, convido-o a juntar-se a nós para a celebração do 28.º aniversário da elevação de Ílhavo a cidade, no dia 13, e cujas ações daremos conta em breve. Os nossos Maiores tornaram-se famosos e vão entrar em tournée com o projeto TeatralIDADEs, uma iniciativa que nos deixa muito orgulhosos. Para Eles, um bem-haja e votos dos maiores sucessos.

Convido desde já a conhecer em detalhe a nossa Agenda e a juntar-se a nós nas atividades do mês de julho.

Um abraço amigo

Reuniões  
Ordinárias do  
Executivo CMI

**Pública:**  
qui **05**  
15h00  
audição  
ao público  
a partir das  
16h30

**Privada:**  
qui **19**  
15h00

TODO O MÊS



## Visitas e oficinas de experimentação – Teatro

### Ilustração à Vista

Inscrição prévia obrigatória  
mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt

Público-alvo: crianças

Preço: €2,00

Casa Cultura Ílhavo

Este espaço também é seu.

Se desejar divulgar iniciativas de importância municipal, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia 15 de julho para incluir na Agenda de Eventos Viver em... Município de Ílhavo do mês de agosto de 2018, através do e-mail [info@cm-ilhavo.pt](mailto:info@cm-ilhavo.pt).

A Câmara Municipal de Ílhavo reserva o direito de selecionar a informação a incluir na mesma.



quartas 18h40  
sábados 09h45

Um programa na Rádio Terranova (105.0 FM)  
Todas as histórias estarão disponíveis na BMI.



**PRÉMIO**  
BOAS PRÁTICAS EM BIBLIOTECAS PÚBLICAS MUNICIPAIS 2016

#### ficha técnica

diretor **Fernando Fidalgo Caçolito**  
edição **Câmara Municipal de Ílhavo**  
capa **Marolias 2018**  
comunicação

**Miguel Araújo**, **Isabel Barros** e **Margarida Malaquias**  
design **Bruno Pinto**  
impressão **Diário do Porto** depósito legal **136577/99**  
tiragem **6.000** exemplares  
distribuição **GRATUITA**

agenda



Mostra Fotográfica  
**“O Centenário do Salvamento do Desertas”**  
*Centro de Documentação de Ílhavo (CIEMar-Ílhavo)*  
Entrada livre  
Patente até janeiro de 2019

Exposição  
**“BIOARTES”**  
**36 ilustrações originais de crianças do 1.º CEB das Escolas de Sever do Vouga**  
Visitas guiadas com marcação prévia obrigatória  
*Biblioteca Municipal de Ílhavo*  
Patente até 31 de julho

Exposição de Fotografia  
**“Uma Noite no Mar” de Alfredo Cunha**  
*Museu Marítimo de Ílhavo*  
Patente até 30 de setembro  
Entrada livre

Exposição  
**“João Carlos, Ilustrador”**  
Curadoria: Museu Marítimo de Ílhavo  
Patente até 30 de setembro  
*Casa Cultura Ílhavo*  
Entrada livre

Exposição  
**“Ilustração à vista de todos”**  
Curadoria: Adélia Carvalho  
Patente até 30 de setembro  
*Museu Vista Alegre*  
Entrada livre

Exposição  
**“Plate it please”**  
Curadoria: Ju Godinho e Eduardo Filipe  
Uma exposição ILUSTRARTE,  
patente até 30 de setembro  
*Museu Vista Alegre*  
Entrada livre

# Na BMI com livros... e não só!

14h30

## **Hora do Conto e Ateliê**

ter 3 “O museu”, de Susan Verde

ter 10 “Experiência Emulsionante”

- Sessão no âmbito do projeto  
Newton gostava de ler!

ter 17 “O urso quer dormir”,  
de Marni McGee

ter 24 “História animada”

- Sessão no âmbito do projeto  
Newton gostava de ler!

ter 31 “Cão rafeiro”,  
de Stephen Michael King

## **Workshop Maker**

Atividade dirigida a adultos e crianças  
a partir dos 6 anos acompanhados  
por um adulto.

qua 4 “Rabiscos à solta”

qua 11 “Missangas de engomar”

qua 18 “Jóia de elefante”

qua 25 “Sacos, saquinhos & sacolas”

## **Sessão de Cinema**

qui 5 “Coco”, de Lee Unkrich

qui 12 “Smurfs: a aldeia perdida”,  
de Kelly Asbury

qui 19 “Capitão cuecas: o filme”,  
de David Soren

qui 26 “Carros 3”, de Brian Fee

## **Hora do Conto e Ateliê**

seg 2 “Onde está a lua?”,  
de Jordi Aménos

seg 9 “O museu”, de Susan Verde

seg 16 “A princesa do dia e o príncipe  
da noite ou como nasceram as histórias”,  
de Lisbeth Renardy

seg 23 “O urso quer dormir”,  
de Marni McGee

seg 30 “A última carta”,  
de Antonis Papatheodoulou

## **Sessão de Cinema**

qua 4 “Um susto de família”,  
de Holger Tappe

qua 11 “Ferdinando”,  
de Carlos Saldanha

qua 18 “Lego Ninjago: o filme”,  
de Charlie Bean, Paul Fisher, Bob Logan

qua 25 “Capitão cuecas: o filme”,  
de David Soren

*Polo de Leitura*

*da Gafanha da Nazaré*

*Biblioteca Municipal de Ílhavo*

*Nota: a participação de grupos requer inscrição prévia obrigatória.*

1 e 2 dom e seg

## Festa da Vista Alegre em Honra de N.ª S.ª da Penha de França

**domingo 1**

09h00~23h00 Rifas

09h00~23h00

Visita Capela Vista Alegre  
(entrada livre)

10h00~19h00

Manufatura Vista Alegre  
(mediante entrada no Museu)

10h00~20h00

Entrada no Museu Vista Alegre  
(50% desconto na entrada)

12h30 Missa em Honra a  
N. Sr.ª da Penha de França

Capela Vista Alegre

17h00 Procissão

22h00 Concerto com Tributus  
Largo da Fábrica (entrada livre)

**segunda 2**

09h00~23h00 Rifas

09h00~23h00 Visita Capela Vista  
Alegre (entrada livre)

10h00~19h00

Manufatura Vista Alegre  
(mediante entrada no Museu)

10h00~20h00

Entrada no Museu Vista Alegre  
(50% desconto na entrada)

22h00 Concerto com

Freddy Strings and the Groove Fellas  
Largo da Fábrica (entrada livre)



1dom

15h00

## XXIII Festival de Folclore “Os Palheiros” da Costa Nova

Org.: A.C.R. “Os Palheiros” da Costa Nova  
Relvado da Costa Nova

3ter

14h30

Workshop

### Cianotipia

pela Fábrica Centro Ciência Viva

Sabia que existe um processo de impressão de imagens alternativo ao processo fotográfico, sem necessidade de recorrer a máquinas fotográficas e lentes? Curioso? Inscreva-se e venha criar a sua própria cianotipia.

Atividade dirigida a adultos e crianças a partir dos 6 anos

Inscrição prévia obrigatória

Biblioteca Municipal de Ílhavo

M/6 · gratuito



3 e 10 ter

14h30

Laboratórios de Criação Artística

### Festival Cabelos Brancos

Calçada Portuguesa por Ilda

Público-alvo: maioridade

Fórum Municipal da Juventude  
Gafanha da Nazaré

5qui

21h30 música

### Paulo Bastos



Fábrica Ideias Gafanha Nazaré

M/12 · gratuito

# marolas

Alimentação saudável  
Arte & conchas

Bijutaria

Cozinha com Algas

Cuidados do corpo (body care)

Danças do Mundo

Flores comestíveis

Fotografia

Ilustração

loga

Pequenos almoços sem glúten

Pintura

Pulseiras com Arte

Salvamento e reanimação

Scrapbooking

Shiatsu

inscrições  
abertas

## Workshops

## Atividades Desportivas

Boia puxada por barco

Bootcamp

Bubble Football

Canoagem

Cãminhada

Capoeira

Karaté

Jogos de Praia

Minigolfe

Mergulho

Stand up paddle

Surf e Bodyboard

Wakeboard

Vela

Voleibol de Praia

#marolasilhavo

Câmara Municipal de  ilhavo

5 e 12 qui

14h30

Laboratórios de Criação Artística

## Festival Cabelos Brancos

Trajos Sobrelinhas por Simone

Público-alvo: maioridade

Fórum Municipal da Juventude

Ílhavo

6 e 7 sex e sáb

## Do Mundo para Ílhavo

sexta 6

22h00

### Pascuala Ilabaca

Festim - Festival Intermunicipal de Músicas do Mundo

23h30 Dj Set Colorau Som Sistema

Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

sábado 7

18h30 Senza

Casa Cultura Ílhavo

Entrada gratuita

22h00

### Orchestre Poly-Rithmo

Festim - Festival Intermunicipal de Músicas do Mundo



23h30 Dj Set Local View

Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

6 a 9 sex a seg

40.º Aniversário

## Agrupamento de Escuteiros 531 - Gafanha do Carmo

Org.: 4.ª Secção do Agrupamento

531 - Gafanha do Carmo

Museu Escutista

sexta 6 18h00~20h00

sábado 7 14h00~19h00

domingo 8 14h00~19h00

segunda 9 18h00~23h00

Junta de Freguesia

da Gafanha do Carmo

Pedalada Escutista

domingo 8 10h30

Concentração: Largo da Igreja

da Gafanha do Carmo

Almoço convívio

Parque de Merendas

da Gafanha do Carmo

Missa de Ação de Graças

segunda 9 21h00

Igreja da Gafanha do Carmo

7 sáb

21h30

## XXXV Festival de Folclore da Gafanha da Nazaré

Org.: Grupo Etnográfico

da Gafanha da Nazaré

Jardim 31 de Agosto,

Gafanha da Nazaré

8 dom

14h00~18h00

## Dia Aberto

Museu Marítimo de Ílhavo

Navio-Museu Santo André

16h00

## XXII Festival de Folclore da Gafanha do Carmo

Org.: Grupo de Danças e Cantares

da Gafanha do Carmo

Largo da Igreja, Gafanha do Carmo

9seg

14h30

Laboratórios de Criação Artística

## Festival Cabelos Brancos

Caça Tudo por Célia Lopes

Público-alvo: maioridade

Fórum Municipal da Juventude

Ílhavo

12qui

15h00

Apresentação Pública da Plataforma

## Estações Marítimas do Centro de Portugal

Museu Marítimo de Ílhavo

### Bebeteca

10h30

sáb 07 “Que susto”,  
de Armando Quintero

sáb 14 “Navega, Caracol!”,  
de Armando Quintero

sáb 21 “Caracol e Caracola”,  
de Armando Quintero

sáb 28 “Caracol e Formiga”,  
de Armando Quintero

### Hora do Conto

16h30

sáb 07 “Emílio”, de Tomi Ungerer

sáb 14 “Os três bandidos”,  
de Tomi Ungerer

sáb 21 “Adelaide”, de Tomi Ungerer

sáb 28 “Crictor”, de Tomi Ungerer

### Ateliês de Expressão Plástica

17h00

sáb 07 Formas variadas

sáb 14 O que irá acontecer?

sáb 21 Ser diferente é ser especial

sáb 28 De seu nome Crictor

Biblioteca Municipal de Ílhavo

13 a 29sex a dom

## Marolas 2018

Barra

Costa Nova

Jardim Oudinot



### Associações / Entidades cooperantes:

Agrupamento de Escuteiros da Barra  
Agrupamento de Escuteiros da Costa Nova  
Agrupamento de Escuteiros da Gafanha da Nazaré  
Associação de Surf de Aveiro  
Bombeiros Voluntários de Ílhavo  
Capitania do Porto de Aveiro  
Clube de Natureza e Aventura de Ílhavo  
Clube de Vela da Costa Nova  
Marina Clube da Gafanha  
Minigolfe da Costa Nova

### Apoios:

Athletic Factory  
Audiodecor  
Charm Pet  
Diário de Aveiro  
Luisóptica  
Rádio Terranova  
ResgatÍlhavo  
Riactiva  
Susana Gateira  
What?

# 13<sup>sex</sup>

28.º Aniversário

## Elevação de Ílhavo a Cidade



22h00 música

### The Poppers

Cais à Noite



Cais Criativo Costa Nova

M/6 · €5,00

desconto de 20% grupos +10 pessoas, seniores +65 anos, jovens do município até 17 anos, Cartão Jovem Municipal e Cartão Família

# 14<sup>sáb</sup>

22h00 música

### Nerve

Marolas 2018



Calçada Arrais Ançã, Costa Nova

## “De olho na praia”

Org.: CMI e SUMA

**sexta 13** 9h30~11h30

Praia da Barra

**segunda 16** 9h30~11h30

Praia da Costa Nova

# 14 e 15<sup>sáb e dom</sup>

## Visitas à Bolina

Visitas especiais para Famílias

sábado 10h30

domingo 15h30

Visitas guiadas a todas as salas de exposição permanente do Museu  
Inscrição prévia T 234 329 900

Museu Marítimo de Ílhavo

# 17 e 24<sup>ter</sup>

14h30

Laboratórios de Criação Artística

## Festival Cabelos Brancos

Decoração por Mariana Bela

Público-alvo: maioridade

Fórum Municipal da Juventude  
Ílhavo

# 18<sup>qua</sup>

21h30

## Visita Noturna

Marolas 2018

inscrição prévia obrigatória

22h00 música

## Freddy Strings Trio

Marolas 2018

Navio-Museu Santo André

inscrição prévia obrigatória

# 19<sup>qui</sup>

21h30

## Cinema ao Luar

“Ready Player One”

Marolas 2018

Calçada Arrais Ançã, Costa Nova

19 a 22 qui a dom

12h00~23h00

## Festival da Sardinha da Costa Nova



Org.: APARA - Associação Pesca Artesanal  
Região de Aveiro  
Relvado da Costa Nova

20<sup>sex</sup>

19h00

## Em Ílhavo acontece à sexta

Válvula Solar AGA

Oradores: Nogueira da Silva,  
Hugo Pequeno, António Cunha  
Farol da Barra

22h00 música

## Paraguaii

Cais à Noite



Cais Criativo Costa Nova

M/6 · €5,00

desconto de 20% grupos +10 pessoas,  
seniores +65 anos, jovens do município  
até 17 anos, Cartão Jovem Municipal  
e Cartão Família

21<sup>sáb</sup>

21h00

## XIX Festival Rancho Folclórico "As Ceifeiras" da Gafanha da Encarnação

Org.: Rancho Folclórico "As Ceifeiras" da  
Gafanha da Encarnação

Largo da Igreja,  
Gafanha da Encarnação

18h00 Dj Set Vasco Ramalheira

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

22h00 música

## Jimmy P

Marolas 2018



Largo do Farol, Barra

22<sup>dom</sup>

21h30 workshop

## "Danças do Mundo"

22h00 danças do mundo

## JAM.PT

Marolas 2018



Calçada Arrais Ançã, Costa Nova

23<sup>seg</sup>

## Tournée da Maior Idade TeatralIDADES – Teatro na Maior Idade e Figurinos d'Ouro

Fornos de Algodres



# Período Crítico

**1 julho  
a 30 setembro**

Nos espaços rurais, durante o período crítico, estabelecido pelo Decreto -Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, na sua redação atual, no âmbito do Sistema Nacional de Defesa da Floresta contra Incêndios, não é permitido:

- ⊘ Fumar, fazer lume ou fogueiras;
- ⊘ Fazer queimas ou queimadas;
- ⊘ Lançar foguetes ou balões de mecha acesa;
- ⊘ Fumigar ou desinfetar apiários, exceto se os fumigadores estiverem equipados com dispositivos de retenção de faúlhas;
- ⊘ A circulação de tratores, máquinas e veículos de transporte pesados que não possuam extintores, sistema de retenção de faúlhas ou faíscas e tapa chamas nos tubos de escape ou chaminés.

#### mais informações:

Gabinete Técnico Florestal de Ílhavo  
T 234 329 684 / 91 57 92 896  
Comissão Municipal de Defesa da Floresta



Câmara Municipal de **Ílhavo**  
Com o apoio do  
Fundo Florestal Permanente

# 25qua

18h00

## Né Barros

Residências à Conversa



Fábrica Ideias Gafanha Nazaré  
Gratuito

22h00

humor | storytelling

## Crime e Castigo

Marolas 2018



Cais Criativo Costa Nova

# 26qui

14h30

Hora do Conto e Ateliê

## Corujinhas especiais dos avós!

Comemoração do Dia dos Avós

Atividade dirigida a avós e netos

Biblioteca Municipal de Ílhavo

21h30

## Cinema ao Luar

“Tomb Raider”



Marolas 2018

Largo do Farol, Barra

# 27sex

22h00 música

## Cachupa Psicadélica

Cais à Noite



Cais Criativo Costa Nova

M/6 · €5,00

desconto de 20% grupos +10 pessoas,  
seniores +65 anos, jovens do município  
até 17 anos, Cartão Jovem Municipal  
e Cartão Família

# 28sáb

Todo o dia

## EMER em Família

EMER – Escola Municipal  
de Educação Rodoviária

10h30~13h00 visita/arquitetura

## Olhar por Dentro

Mergulhar no Arquivo

Convidada: Eliana Fidalgo

Ponto de encontro: CIEMar-Ílhavo

M/12 · €3,50

21h30 teatro

## Vala Comum



Casa Cultura Ílhavo

M/12 · €5,00

desconto de 20% grupos +10 pessoas,  
seniores +65 anos, jovens até 17 anos,  
Cartão Jovem Municipal e Cartão Família

22h00

## XXXI Festival de Folclore Cidade de Ílhavo

Org.: Grupo Folclórico "O Arrais"

Largo do Bispo, Ílhavo

29 dom

18h30 música

## The Music Experience

Marolas 2018



Calçada Arrais Ançã, Costa Nova

22h00 música

## Tiago Nacarato

Marolas 2018



Largo do Farol, Barra

Festival

# Cabelos Branços

2018

## são... TRILHOS

A Semana da Maior Idade  
agora chama-se  
Festival Cabelos Brancos  
e os maiores vão continuar  
a desfrutar das visitas  
culturais e dos momentos  
de lazer.

**ESTES TRILHOS  
SERÃO ANUNCIADOS  
BREVEMENTE.  
AS INSCRIÇÕES DECORREM  
DE 2 A 9 DE AGOSTO.**

# agosto

### Ria a Gosto

2 a 5 agosto

### X-Wife (Cais à Noite)

3 agosto

### Festival do Bacalhau

8 a 12 agosto

### 5.º Mini Maratona MMI

15 agosto

13 - 29  
julho

#marolasilhavo

## Cais à Noite <sup>MÚSICA</sup>

13 sex **The Poppers**

20 sex **Paraguaii**

27 sex **Cachupa Psicadélica**

*Cais Criativo Costa Nova*

22:00

## Nerve <sup>MÚSICA</sup>

14 sáb

*Calçada Arrais Ançã, Costa Nova*

22:00

## Cinema ao Luar

19 qui **“Ready Player One”**

*Calçada Arrais Ançã, Costa Nova*

26 qui **“Tomb Raider”**

*Largo do Farol, Barra*

21:30

## Face2Face Games

8.ª edição de **Cross Training**

21 e 22 sáb e dom

*Jardim Oudínót,*

*Gafanha da Nazaré*

09:00~19:30

## Crime e Castigo

**Humor | Storytelling**

**João Moreira e Pedro Santo**

25 qua

*Cais Criativo Costa Nova*

22:00

## The Music Experience <sup>MÚSICA</sup>

29 dom

*Calçada Arrais Ançã, Costa Nova*

18:30

# marolas

# 2018

## Sunset Party

17 ter **Offshore**  
19 qui **Assalam**  
24 ter **Bronze**  
19:00~21:30

## Visita Noturna ao NMSA

18 qua  
21:30

## Freedy Strings Trio

MÚSICA  
22:00

*Navio-Museu Santo André*

## Jimmy P.

MÚSICA

21 sáb  
*Largo do Farol, Barra*  
22:00

## Travessia da Ria a Nado

VI Aquatlo

22 dom  
*Largo da Bruxa - Costa Nova*  
12:20

## Danças do Mundo

JAM.PT

22 dom  
*Calçada Arrais Ançã, Costa Nova*  
22:00

## Tiago Nacarato

MÚSICA

29 dom  
*Largo do Farol, Barra*  
22:00

## Bubble Football

29 dom  
*Relvado da Costa Nova*  
15:30~18:30



Barra  
Costa Nova  
Jardim Oudinot



Câmara Municipal de Ilhavo

## Cursos de Vela de Verão

2.ª 13 de julho e 16 a 27 de julho

2.ª a 6.ª feira - manhã

(10h00~13h00) ou tarde

(14h00~17h00)

Mais informações: [cvcn@cvcn.pt](mailto:cvcn@cvcn.pt)

Org.: Clube de Vela Costa Nova

*Praia da Costa Nova*

### 1dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
Secção de Pesca, no Concurso de Pesca do Sepins, na Praia de Quiaios.

### 7sáb

Participação do **G.D. Gafanha**,  
Secção de Atletismo, na Ria Race, em São Jacinto.

### 7e8sáb e dom

Participação do **G.D. Gafanha**,  
Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital de Veteranos, em Vagos.

### 8dom

08h30

## Pedalada Solidária "Estrelita"

Concentração: Campo do NEGE

Org.: Novo Estrela da Gafanha da Encarnação (NEGE)

Inscrições e informações na sede do NEGE ou pelo e-mail [nege@sapo.pt](mailto:nege@sapo.pt)

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
Secção de Pesca, no Concurso de Pesca do Clube de Pesca do Porto de Aveiro, na Praia da Barra.

### 14sáb

19h00

## 5.ª Corrida Popular da Costa Nova

Os 10 Km mais rápidos de Portugal



Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e Atletas.net

*Praia da Costa Nova*

Inscrições e informações: [atletas.net](http://atletas.net)

Participação do **G.D. Gafanha**,  
Secção de Atletismo, na 5.ª Corrida Popular da Costa Nova.

### 14 e 15sáb e dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"** e do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital de Iniciados e Benjamins, em Vagos.

### 15dom

09h30

## 5.ª Rota da Ria em BTT

Org.: Grupo Desportivo Gafanha do Carmo  
*Junta de Freguesia da Gafanha do Carmo*



**21 e 22** sáb e dom

09h00~19h30

## Face2Face Games

8.ª Edição de Cross Training  
Marolas 2018



Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Pesca, no Campeonato  
Regional de Clubes, na Praia do Poço  
da Cruz.

**22** dom

## XI Travessia da Ria a Nado VI Aquatlo

10h45 **Concentração**

12h20 **Partida**

Apoio: Parceiros do Fórum Náutico

Largo da Bruxa

Relvado da Costa Nova

Participação gratuita

sujeita a inscrição até 18 de julho

Inscrições em [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

**28** sáb

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”** e  
do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo,  
no Torneio de Encerramento, em  
Vagos.

**28 a 1** sáb a qua

## Miss Activo Cup 2018

Org.: Associação de Surf de Aveiro  
Praia da Costa Nova



Todos os dias

Experiências de Surf e Slackline  
gratuitas

**sábado e domingo 28 e 29**

**Campeonato Europeu  
de Bodyboard Feminino  
segunda 30**

**Campeonato Nacional  
de Bodyboard Feminino  
terça 31**

**Campeonato Nacional  
de Surf Feminino (Qualificações)  
quarta 01**

**Campeonato Nacional  
de Surf Feminino**

**29** dom

15h30~18h30

## Bubble Football

Marolas 2018



Relvado da Costa Nova

# Infraestruturas do Município de Ílhavo no período anterior à sua extinção (continuação)

Antes de ser integrado do concelho de Aveiro, o município de Ílhavo, em 1895, detinha como infraestruturas:

> a Ponte Juncal Ancho, que aproximou a povoação da vila de Ílhavo às das Gafanhas;

> o Farol da Barra, inaugurado pelo Ministro das Obras Públicas, Bernardino Machado, a 31 de agosto de 1893, que surgiu da necessidade imposta pela intensificação da navegação, consequência da abertura da barra, em 1808;

> o Cemitério Municipal, lugar de “repouso” dos óbitos ilhavenses desde 1837, posicionava Ílhavo num patamar de destaque relativamente às preocupações com a saúde pública;

> o ensino público, com quatro estabelecimentos masculinos e dois femininos que, apesar de insuficiente, mantinha o município ao nível dos restantes concelhos do distrito de Aveiro;

> e a iluminação pública a petróleo, existente na Vila de Ílhavo desde 1867, e nos lugares da Lagoa e do Corgo Comum, desde 1892.

Esta e outras informações sobre a Restauração do Concelho podem ser consultadas na exposição “120 da Restauração do Município de Ílhavo”, patente no Centro de Documentação de Ílhavo (CIEMar-Ílhavo) até ao dia 5 de julho.

A exposição seguirá para a Biblioteca Municipal de Ílhavo a partir do dia 10 de julho.

Salvamento  
do "Desejato"



# 120 Ilhavo

120 ANOS DE  
RESTAURAÇÃO DO MUNICÍPIO  
1898 ~ 2018



# Eco-Restaurante

## O Navegante

O Restaurante “O Navegante” é um negócio familiar que, de há 14 anos a esta parte, proporciona experiências únicas ao apresentar uma variedade de pratos repletos de sabores surpreendentes.

Tendo como fonte de inspiração um barco de pesca com o mesmo nome, o Navegante destaca-se pelo seu buffet de entradas diversificado e pela forma sempre atenciosa e simpática com que atende os seus clientes.

O Navegante é Eco-Restaurante desde 2013, embora certificado pela Campanha “Pratos Limpos” em novembro de 2014, tendo logo nesse ano merecido a distinção de 4 Estrelas pela forma como já promovia as boas práticas ambientais.

Em 2016 passou a Eco-Restaurante 5 Estrelas, tendo inclusive merecido a “certificação vitalícia” tendo em conta a sua rotina diária a boa gestão dos resíduos sólidos urbanos resultantes da suas atividades.





### **Especialidades:**

Espetada Mar e Terra  
Lercas  
Enopado de Garoupa  
Rodízio à Marinheiro  
Tarte de Abóbora  
Pudim de Mel



### **HORÁRIO:**

12h00~15h00  
19h30~22h30  
Encerra ao domingo à noite  
e segunda-feira.



N.º de lugares: 60  
Diária: 9,50€  
(almoços de terça a sexta)  
Preço médio: €15 a 20€/pessoa  
Multibanco disponível

Rua das Cancelas, 44  
3830-225 Ílhavo  
Tel. (+351) 234 324 620  
Facebook: O Navegante  
onavegante.rest@gmail.com  
N 40°35'38.6" . W 8°40'07.1"

**VIAGENS  
GRATUITAS**  
entre  
9 e 13 de Julho

A partir de 9 de Julho  
é mais fácil chegar onde precisa.



Gafanha da Nazaré  
2ª feira - Partida 9.06  
Chegada 12.54

Presa  
3ª feira - Partida 9.09  
Chegada 12.51

Vale de Ilhavo  
4ª feira - Partida 9.15  
Chegada 12.45

Gafanha da Boavista  
5ª feira - Partida 9.31  
Chegada 12.49

Gafanha do Carmo  
6ª feira - Partida 8.59  
Chegada 13.01

## ILHAVO IN TARIFÁRIO

ILHAVO PERIFERIA + CENTRO	ILHAVO CENTRO	LINHA GAFANHA DA NAZARÉ	LINHA VERÃO
1€ por viagem	0,50€ por viagem	0,50€ por viagem	1€ por viagem

# Como prevenir e/ou tratar a incontinência urinária

A Incontinência Urinária (IU) é definida como “a queixa de qualquer perda involuntária de urina”. Estas perdas são de quantidade variável, desde pequenas gotas, até ao esvaziamento completo da bexiga. Em Portugal, cerca de 33% das mulheres e 16% dos homens com mais de 40 anos de idade apresentam sintomas de IU.

A IU pode ser dividida em três tipos principais, de esforço, urgência e mista. A IU de esforço refere-se à perda de urina após a tosse, riso, espirro ou qualquer outro esforço físico. Advém da fraqueza dos músculos do pavimento pélvico (MPP). A IU de urgência ocorre quando há uma vontade súbita e intensa de urinar, estando associada ao envelhecimento ou a alterações neurológicas. A IU mista combina ambos os tipos anteriores.

Os fatores que contribuem para o aparecimento desta patologia incluem a idade avançada, o sexo feminino, a obesidade, a paridade, a gravidez e o tipo de parto, as alterações cognitivas, as doenças neurológicas e a diabetes.

O controlo da bexiga (continência), resulta da interação entre o trato urinário inferior, o sistema nervoso, o sistema muscular e de órgãos pélvicos intactos. Qualquer alteração nestes, pode levar a disfunções.

O pavimento pélvico é composto por camadas de músculo e outros tecidos, que se estendem como se fossem uma “rede”. Estes músculos são responsáveis por auxiliar na manutenção da continência, suportar órgãos pélvicos e pela função sexual, daí a importância de fortalecer e treinar estes músculos diariamente.

## O treino dos MPP diminui significativamente a IU, essencialmente a de esforço.

Estes exercícios podem ser executados em casa ou em qualquer outro local, mesmo durante as atividades diárias. O tratamento da IU, embora não seja sempre completamente reversível, engloba fármacos, intervenções cirúrgicas ou técnicas de reabilitação. Adicionalmente existem alterações comportamentais que podem ser adotadas, nomeadamente o controlo da ingestão de líquidos e de alimentos diuréticos (café, álcool), a perda de peso, a suspensão de hábitos tabágicos e exercícios dos MPP.

Não prescinda da ajuda dos profissionais de saúde!

## Ingredientes:

- 400g de bacalhau
- 4 cebolas grandes laminadas
- 1 folha de louro
- 8 dentes de alho
- 100ml de azeite
- 4 chuchus
- 400ml bebida de Soja
- 400ml de creme de soja
- 200g Amido de milho
- Flor de Sal
- Moinho de Pimentas
- Noz-moscada
- 2 molhos de Coentros
- 250g de flocos de milho



## Bacalhau Verde

### Preparação:

Comece por cozer o bacalhau e desfiá-lo. Reserve 200ml da água da cozedura.

Prepare um refogado com o azeite, as cebolas laminadas, os dentes de alho picados e a folha de louro. Acrescente os chuchus ralados, deixe-os perder água, em lume alto, mexendo o preparado ocasionalmente. Após retirar o louro, junte o bacalhau, tempere com sal e pimenta e misture bem. Pique um dos molhos de coentros e coloque no tacho.

Dissolva o amido de milho na água do bacalhau e misture com a bebida de soja e o creme, até ficar com a consistência desejada. Tempere com noz-moscada.

Junte tudo e espalhe o preparado numa travessa. Em seguida, triture os flocos de milho juntamente com o alho e o outro molho de coentros.

Cubra com os flocos de milho anteriormente triturados e leve ao forno a gratinar durante 30 minutos a 200 °C.

Sirva o bacalhau ainda quente, acompanhado com salada.

Bom apetite!

receita

Caixa de madeira tronco-cônica composta por várias aduelas unidas à base por dois aros de madeira que são fixos por meio de agrafos de ferro.

A alça de madeira, produzida numa peça única, movimentada-se em dois eixos, também em madeira, que encaixam no aro superior.

A tampa, bem como a base, eram produzidas numa peça única de madeira, de formato circular, e fixas nas aduelas por agrafos. O foquim, parte integrante da palamenta do dóri, todos os dias acompanhava o pescador para a pequena embarcação de pesca, sendo no final do dia arrumado entre a loca e a mesa do rancho.



## Foquim

“[...] “Seja Louvado e adorado Nosso Senhor Jesus Cristo, são quatro horas vamos arriar.” Come-se a “espessa sopa de feijão”, bebe-se o café.

O cozinheiro avia o pessoal: pão, umas postas de peixe frito, azeitonas, café, uma garrafa de água. Arruma-se tudo no foquim, de mistura com anzóis, gágim, cigarros feitos na vigia. Veste-se a roupa de oleado. O rapaz da câmara enche o corninho de aguardente, mata o bicho.

“Vamos arriar com Deus” - ordena o capitão. [...]”

Excerto retirado de LOPES, Ana Maria e MARQUES, Francisco, Faina Maior – A pesca do bacalhau nos mares da Terra Nova, Ílhavo, 3ªedição, Amigos do Museu Marítimo de Ílhavo, 2015, pág. 46

**A peça integra a coleção do Museu Marítimo de Ílhavo, em 1937, desconhecendo-se a sua proveniência.**

**Conheça o Foquim nas Visitas à Bolina (14 e 15 de julho).**

		Preia-mar - altura				Baixa-mar - altura			
--	--	--------------------	--	--	--	--------------------	--	--	--

<b>1</b>	dom	04:53	2.9	17:10	3.1	10:37	1.0	23:07	0.9
<b>2</b>	seg	05:28	2.9	17:46	3.1	11:14	1.1	23:46	1.0
<b>3</b>	ter	06:06	2.8	18:24	3.0	11:53	1.1	-	-
<b>4</b>	qua	06:47	2.8	19:07	2.9	00:27	1.1	12:37	1.2
<b>5</b>	qui	07:35	2.7	19:56	2.8	01:14	1.1	13:28	1.3
<b>6</b>	sex ☾	08:31	2.7	20:54	2.8	02:07	1.2	14:28	1.3
<b>7</b>	sáb	09:37	2.7	22:02	2.8	03:08	1.2	15:35	1.3
<b>8</b>	dom	10:46	2.7	23:12	2.8	04:12	1.2	16:43	1.2
<b>9</b>	seg	11:50	2.9	-	-	05:14	1.1	17:45	1.1
<b>10</b>	ter	00:16	3.0	12:48	3.1	06:11	0.9	18:43	0.9
<b>11</b>	qua	01:15	3.1	13:41	3.2	07:04	0.8	19:37	0.7
<b>12</b>	qui	02:09	3.2	14:33	3.4	07:55	0.7	20:28	0.6
<b>13</b>	sex ●	03:01	3.3	15:23	3.5	08:43	0.6	21:17	0.4
<b>14</b>	sáb	03:51	3.4	16:13	3.6	09:31	0.5	22:06	0.4
<b>15</b>	dom	04:40	3.4	17:02	3.6	10:19	0.5	22:54	0.4
<b>16</b>	seg	05:29	3.3	17:51	3.5	11:07	0.6	23:44	0.6
<b>17</b>	ter	06:19	3.2	18:41	3.4	11:57	0.8	-	-
<b>18</b>	qua	07:11	3.1	19:34	3.2	00:35	0.7	12:50	0.9
<b>19</b>	qui ☽	08:07	2.9	20:32	3.0	01:30	0.9	13:48	1.1
<b>20</b>	sex	09:09	2.8	21:38	2.8	02:30	1.1	14:54	1.2
<b>21</b>	sáb	10:17	2.7	22:47	2.7	03:38	1.2	16:07	1.3
<b>22</b>	dom	11:22	2.7	23:51	2.7	04:47	1.3	17:20	1.3
<b>23</b>	seg	-	-	12:19	2.8	05:49	1.3	18:21	1.2
<b>24</b>	ter	00:47	2.8	13:09	2.9	06:40	1.2	19:10	1.1
<b>25</b>	qua	01:34	2.8	13:52	3.0	07:22	1.1	19:51	1.0
<b>26</b>	qui	02:15	2.9	14:32	3.1	07:59	1.0	20:27	1.0
<b>27</b>	sex ○	02:52	2.9	15:08	3.2	08:34	1.0	21:01	0.9
<b>28</b>	sáb	03:27	3.0	15:42	3.2	09:08	0.9	21:35	0.9
<b>29</b>	dom	04:00	3.0	16:16	3.2	09:41	0.9	22:08	0.8
<b>30</b>	seg	04:33	3.0	16:49	3.2	10:15	0.9	22:41	0.8
<b>31</b>	ter	05:06	3.0	17:22	3.2	10:49	0.9	23:16	0.9

Alertam-se os utilizadores, que as previsões das marés indicadas são referidas a um fuso horário que poderá não coincidir com o fuso horário correspondente à hora legal.

Dado que o plano Zero Hidrográfico (ZH) foi fixado em relação a níveis médios adotados há várias décadas, existe presentemente uma diferença sistemática de cerca de + 10 centímetros entre as alturas de água observadas e as alturas de maré previstas.

Para mais informações consultar [www.hidrografico.pt](http://www.hidrografico.pt)

- Lua Nova      ☾ Quarto Crescente
- Lua cheia    ☿ Quarto Minguante

VERÃO  
2018

Verão No  
MuSeu  
MaRÍTiMo  
4 a 27 julho

DíverTidas

FéRias  
DiVeRTiDaS

25 junho a 31 agosto



# FéRias DiVeRTiDaS

25 junho a 31 agosto

09:00~17:30

## ATIVIDADES:

Idas à Praia, Parque Aquático, Surf, Piscina Descoberta, Experiência de mergulho, Piscina de Ondas, entre outras...

6 aos 12 anos

45€/semana (Kit incluído)

# VeRão MuSeu MaRÍTiMo

4 a 27 julho

14:00~17:00

## ATIVIDADES:

Atividades de Expressão Dramática, Corporal e Musical, Oficinas de Cozinha, Exercícios de Escrita Criativa, entre outras...

6 aos 12 anos

5€/dia · 12€/3 dias

## inscrições a decorrer

Piscinas do Município  
Museu Marítimo de Ílhavo



MAIS INFORMAÇÕES:  
[desporto@cm-ilhavo.pt](mailto:desporto@cm-ilhavo.pt)  
[visitas.mmi@cm-ilhavo.pt](mailto:visitas.mmi@cm-ilhavo.pt)  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

# DiVeRTiDaS

dom	1 Senos	8 Ançã Castro Moderna*	15 Morais Santos*	22 Diniz Gomes	29 Branco Senos*
seg	2 Ribau Diniz Gomes*	9 Senos	16 Ançã Castro Moderna*	23 Morais Santos*	30 Diniz Gomes
ter	3 Santos	10 Ribau Diniz Gomes*	17 Senos	24 Ançã Castro Moderna*	31 Morais Santos*
qua	4 Moderna	11 Santos	18 Ribau Diniz Gomes*	25 Senos	
qui	5 Branco Senos*	12 Moderna	19 Santos	26 Ribau Diniz Gomes*	
sex	6 Diniz Gomes	13 Branco Senos*	20 Moderna	27 Santos	
sáb	7 Morais Santos*	14 Diniz Gomes	21 Branco Senos*	28 Moderna	

Fonte: ARS Centro

\*disponibilidade até às 22 horas



### 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 Encarnação

Ribau - Tel 234 365 131

### Gafanha da Nazaré

Branco - Tel 234 361 576  
Morais - Tel 234 361 817

### Praia da Barra

Ançã Castro - Tel 234 360 721

farmácias

ho



Câmara Municipal de **ilhavo**