

maio  
2022

#277

Município

# Ilhavo

AGENDA



ilhavo  
Câmara Municipal

**5 A 8**  
QUI A DOM

## **Ilustração à Vista**

Ílhavo  
Vista Alegre  
Gafanha da Nazaré

---

**12 A 15**  
QUI A DOM

## **Feira da Saúde e da Família**

**18 A 22**  
QUA A DOM

Comemoração

## **Dia Internacional dos Museus**

Museu Marítimo de Ílhavo  
Navio-Museu Santo André

---

**21** SÁB

## **Sábado aberto no Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo**

**28 E 29**  
SÁB E DOM

12.º ACAMUN

## **Acampamento Municipal dos Escuteiros de Ílhavo**

Parque Desportivo da Gafanha do Carmo

# editorial



Iniciamos o mês de maio com o Dia do Trabalhador e a comemoração do Dia da Mãe, pelo que deixo uma palavra especial a todos os colaboradores da Câmara Municipal de Ílhavo, que trabalham a favor da comunidade, e a todas as mães que diariamente cuidam e amam os seus filhos.

O Festival Ilustração à Vista está de regresso para desenhar o território. Em quatro dias, há experiências de fusão entre a ilustração e as artes performativas.

A Feira da Saúde e da Família vai realizar-se de 12 a 15 de maio. De 12 a 14, a Feira irá acontecer nos diversos espaços das entidades parceiras, que estarão de portas abertas para prestar gratuitamente serviços de saúde à comunidade. O dia 13 de maio terá atividades para crianças do ensino pré-escolar de IPSS, no Laboratório das Artes Teatro Vista Alegre, e para a comunidade sénior, no Laboratório do Envelhecimento. No dia 15 de maio, assinalamos o Dia Internacional da Família com diversas atividades para a comunidade, marcando a reabertura da Escola Municipal de Educação Rodoviária.

As comemorações do Dia Internacional dos Museus (18 de maio) ficarão marcadas com a reabertura do Navio-Museu Santo André, no dia 20, bem como pela inauguração da Exposição “Grande Norte”, no dia 21.

Estão todos convidados! Juntos estamos a construir uma comunidade mais forte e realizada.

**João António Filipe Campolargo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

# ao longo do mês...

quartas  
11:30

## “Se esta rua fosse minha”

Programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM).  
História e memórias da comunidade  
sobre as ruas do Município de Ílhavo.  
Disponível no Centro de Documentação de Ílhavo.  
Facebook: centrodocumentacaodeilhavo

quartas  
18:35  
sábados  
9:45

## “Ao som das histórias”

Programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM).  
Todas as histórias disponíveis  
na Biblioteca Municipal de Ílhavo.  
Facebook: bibliotecamunicipaldeilhavo

## “Vamos à BMI...

## com a magia do pirilampo!”

Durante o ano letivo.

### Visita à Biblioteca e Hora do Conto

### Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

## História do dia...

## Dança com Livros!

Destinatários: crianças a partir dos 2 anos acompanhadas  
por um adulto.

### Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

2 a 31 maio  
terças e sextas  
17:00



## Feira do Livro Ilustrado

Exposição integrada na edição do “Ilustração à Vista” 2022.  
Inauguração a 5 maio, pelas 18:00  
Patente até 30 de julho

### Biblioteca Municipal de Ílhavo

10:30 **Bebeteca**

Livros da autoria de Guido Van Genechten

sáb 7 "Será... Uma Rã?"

sáb 14 "Será... Um Rato?"

sáb 21 "Será... Um Caracol?"

sáb 28 "Será... Um Gato?"

Destinatários: bebés dos 6 meses aos 3 anos  
acompanhados por um adulto.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

16:30 **Hora do Conto**

sáb 14 "Os cães não dançam ballet",

de Anna Kemp e Sara Ogilvie

Destinatários: crianças a partir dos 4 anos  
acompanhadas por um adulto.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

---

EXCLUSIVO



Biblioteca Municipal de Ílhavo

18:30

**Bebeteca**

qua 11 "O Bacio É Meu Amigo!"

da coleção "Jaime"

**Hora do Conto**

qua 25 "Não mexer! O mel é meu."

de Jane Chapman e Tim Warnes

Dinamizadas também em Língua Gestual Portuguesa,  
em parceria com o Agrupamento de Escolas de Ílhavo.

---

## JUNHO

1 **Dia Mundial da Criança**

4 a 9 **Pont(e)s de Acesso: Semana dos dos Arquivos**

8 **Dia Mundial dos Oceanos**

9 a 12 **Rádio Faneca**

18 e 23 **Idolíadas**

## Um Presente Diferente

Exposição dos trabalhos dos alunos do Pré-escolar e 1.º CEB no âmbito do projeto “A Biblioteca Municipal vai à Biblioteca Escolar”.  
Patente até 4 de junho.

Vote, em família, no trabalho da sua preferência!

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

## João Carlos

**Exposição integrada na edição do “Ilustração à Vista” 2022.**

Inauguração a 5 maio, pelas 19:30

Patente até 24 de julho.

**Casa Cultura Ílhavo**



## “Peixografia”

Exposição da campanha da pesca tradicional do bacalhau ao largo de Ålesund, Noruega, de Vasco Pinhol.

Patente até 19 de maio.

**Museu Marítimo de Ílhavo**

## “Centenário

**D. Júlio Tavares Rebimbas”**

Exposição

Patente até 15 de agosto.

**Centro de Religiosidade Marítima**



## “O Grande Norte”

Exposição

Conheça a última grande aventura marítima portuguesa até à grande ilha do Ártico. Inauguração a 21 maio, pelas 17:00

**Museu Marítimo de Ílhavo**

## Os Sonhadores de Paisagens

por Joaquim Marques

Exposição integrada na edição do “Ilustração à Vista” 2022.

Inauguração a 5 maio, pelas 19:30

Patente até 3 de junho.

**Casa Cultura Ílhavo**



## “Viver, Depois de Amar-te”

Exposição Fotografia, por Mateus Henriques. Patente até 30 de Junho.

**Laboratório do Envelhecimento**

## SEGUNDAS

09:30 e 10:30

### Joga

O poder do jogo para a interação social, promoção da atividade física e estimulação.

Org.: Projeto miOne, do Departamento de Comunicação e Arte - Digimedia, Universidade de Aveiro.

**Laboratório do Envelhecimento**

9, 16 E 23

14:30

### Prevenção de quedas

A pandemia condicionou a mobilidade das pessoas idosas, elevando os níveis de dependência.

Serão identificados os principais fatores de risco das quedas, medidas preventivas e os dispositivos de contenção mais adequados.

Destinatários: idosos com mobilidade reduzida (limitado a 10 pessoas).

Org.: CMI e Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria.

**Laboratório do Envelhecimento**

---

## TERÇAS

10:30

### Maiores ON

Aprender a utilizar um computador ou navegar na internet com segurança.

Destinatários: comunidade sénior.

**Laboratório do Envelhecimento**

14:30

### Costura Criativa e fotografia

#### Linhas de Arte Nova

Registo fotográfico de edifícios de Arte Nova do Município, que serão replicadas em diferentes materiais, através de uma estética arrojada, cores vivas e linhas sinuosas.

Destinatários: comunidade sénior.

**Laboratório do Envelhecimento**

---

## QUARTAS

10:30

### Maiores em Cena

#### “Coro da Memória”

Criar uma resposta atípica e preventiva para a problemática da demência, fazendo recurso de metodologias inovadoras.

Orientador: Maestro Luís Carvalho, Psicólogo da CMI

Destinatários: M/60

**Laboratório do Envelhecimento**

- 14:30 **Aprende a Tricotar**  
Quer aprender a tricotar? Pegue nas suas agulhas e venha produzir peças de malha.  
Orientadora: Ermelinda Senos.  
Destinatários: M/60.  
**Laboratório do Envelhecimento**
- 

## QUINTAS

- 14:30 **Construção de um Dóri em crochet**  
As agulhas da comunidade juntam-se para construir uma instalação artística, entrelaçada entre memórias marítimas.  
Orientadora: Deborah Mota.  
Destinatários: pessoas com experiência no tricot.  
**Laboratório do Envelhecimento**
- 

## QUINTAS E SEXTAS

- 10:30 **Estimulação Cognitiva**  
Conjunto de sessões de treino cognitivo, pelo Instituto Superior de Ciências da Informação e Administração (ISCIA).  
Destinatários: M/55.  
**Laboratório do Envelhecimento**
- 

## SEXTAS

- 13 E 27 **Cuidar na Demência**  
14:30 **“Comunicação com Dependente”.**  
**“Estratégias de empoderamento emocional e Saúde Psicológica do/a Cuidador/a”.**  
Encontros para cuidadores de pessoas com demência, que vivem problemas idênticos e que, em comum, os podem analisar, trocando impressões e experiências Centro de Religiosidade Marítima.  
Org.: Unidade Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria / APACID / CMI  
Destinatários: cuidadores informais.  
**Laboratório do Envelhecimento**

**1** DOM

15:30

**“24º Festival de  
Folclore da Primavera”**

Org: Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo.  
**Senhora dos Campos - Ílhavo**

16:30

**“Sarau Desportivo”  
da Casa do Povo  
da Gafanha da Nazaré**

Org: Casa do Povo da Gafanha da Nazaré.

**Pavilhão Desportivo da Gafanha da Encarnação**  
Entrada gratuita

---

**3** TER

todo o dia OFICINA

**“Desenvolvimento  
do Processo de Investigação  
- Plataforma SHAPES”**

Org: Universidade do Porto.

Destinatários: M/65, parceiros sociais,  
equipas da Universidade do Porto.

**Laboratório do Envelhecimento**

---

**4** QUA

14:30

**Clube de Genealogia**

Material necessário: computador portátil ou tablet.

**Centro de Documentação (CIEMar-Ílhavo)**

Inscrições: [cdi@cm-ilhavo.pt](mailto:cdi@cm-ilhavo.pt) ou 234 092 496.

Limitado a 5 participantes.

Público-alvo: Público em geral

Atividade gratuita

# 5 QUI

15:00

## Reunião Pública do Executivo Municipal

Audição do público a partir das 16:30

**Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré**

18:00

## Apresentação do Livro e Inauguração da Exposição “Dança Atividário”

**Ilustrações de André Letria**

(Editora Pato Lógico).

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

## DESPORTO

**1 DOM**

10:00

**Benfica**

**Sporting**

Jogo da Malha

Tarde Malha de Rua

Org.: ACDR

“Os Amigos da Malha”  
da Carvalheira.

Carvalheira - Ílhavo

**5 QUI**

Atividades Náuticas

**Vela - Canoagem**

**SUP - SURF**

Programa Municipal

Olimpilhavo

**SEX 6**

Atividades Terrestres

**Voleibol -**

**Basquetebol -**

**Xadrez - Minigolfe**

**- Ténis de Mesa**

Programa Municipal

Olimpilhavo

**7 SÁB**

**Meeting Renato Silva  
(Pista)**

Secção de Atletismo

ACD “Os Ílhavos”.

Vagos

21:00

**GD Gafanha**

**NDA Pombal**

Taça Nacional Basquetebol

Seniores Femininos

Pavilhão Desportivo da

Gafanha da Nazaré

**7 e 8**

**SÁB e DOM**

**Campeonato**

**Nacional Individual  
da 1ª Divisão (Fundo).**

Secção de Pesca

ACD “Os Ílhavos”.

Praia da Manta Rota - Algarve

**8 DOM**

17:00

**SC Vista Alegre**

**SC Bustelo**

Futebol sénior Masculino

- Campeonato Sabseg

(AF Aveiro)

Campo Municipal de Futebol  
da Vista Alegre

16:30

**GD Gafanha**

**Esgueira**

Prova Regional Seniores/

Sub21 Masculinos

Pavilhão Desportivo da

Gafanha da Nazaré

7 SÁB

8:00-13:00

## CRIAI e Mercado da Terra

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

**Mercado Municipal de Ílhavo**



10:30 OFICINA

## “As ideias também dançam, já pensaste?”

baseada no livro “Dança Atividário”

**por Madalena Marques**

Destinatários: crianças a partir dos 5 anos,  
acompanhadas por um adulto.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: [mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt](mailto:mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt)

16:30 HORA DO CONTO ESPECIAL...

## O Museu Marítimo vem à BMI com “O Médico do Mar” de Leo Timmers

Destinatários: Crianças a partir dos 4 anos,  
acompanhadas por um adulto.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: [biblioteca\\_municipal@cm-ilhavo.pt](mailto:biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt)

8 DOM

14:00-18:00

## Dia Aberto

**Museu Marítimo de Ílhavo**

**Centro de Religiosidade Marítima**

Entrada gratuita.



14:30-16:30 WORKSHOP DE ILUSTRAÇÃO

## “Água, pontes e arquivos - o que têm em comum?”

**com Mariana Batista.**

Atividade integrada no Ilustração à Vista.

**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre.**

Inscrições: [mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt](mailto:mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt)

ÍLHAVO VISTA ALEGRE GAFANHA NAZARÉ

# ILUSTRAÇÃO À VISTA 5–8 MAIO

FESTIVAL

WWW.23MILHAS.PT



DANÇA, TEATRO, MÚSICA,  
OFICINAS E FORMAÇÕES



# FEIRA DA SAÚDE E DA FAMÍLIA



12 a 15  
de maio



Seniores  
Crianças  
Comunidade  
em geral

Laboratório  
das Artes  
Teatro da  
Vista Alegre

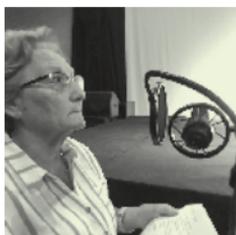
Laboratório do  
Envelhecimento

EMER  
Escola Municipal  
de Educação  
Rodoviária

13 SEX

## Feira dos 13

Vista Alegre



15:00 CONVERSA

### “Preconceito relativo à idade”

moderada por Jonni Lopes.  
Podcast “Ouve Bem o que te digo!”  
que junta mulheres mais velhas para debaterem  
temas que as incomodam a si e aos outros.

**Laboratório do Envelhecimento**

14 SÁB

17:00

Lançamento do Livro

### “Crónicas de Luvas com Giz”

de Teresa Vieira.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt



21:30 TEATRO

### Buffalo Bill

por Paulo Mota / Devagar.

**Fábrica Ideias Gafanha Nazaré**

60' - M/14.

5,00€ com descontos.

## Ações de Formação

**Gratuita**

Org.: For-Mar Ílhavo

**SEG 16**

Língua Inglesa  
– Atendimento  
(25 horas - distal)

**QUA 18**

Informática  
Noções Básica  
(25 horas - distal)

**SEG 23**

PLA - Português  
Língua de  
Acolhimento  
(75 horas - presencial)

**QUA 25**

Primeiros Socorros  
Básicos  
(25 horas - presencial)

Inscrições:

234 325 000/963 386 704

ilhavo@for-mar.pt

15 DOM



11:00 TEATRO

**"Antiprinçasas  
- Carolina Beatriz Ângelo"**

por Cláudia Gaiolas.

Planteia - Casa Cultura Ílhavo.

35' - M/6.

4,00€



16:00 MÚSICA

**Jonas**

Ciclo 'Acorda à tarde'

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre.

60' - M/6.

5,00€ com descontos.

18 QUA

21:30 MÚSICA

**Campus Jazz – Festival de Jazz  
da Universidade de Aveiro.**

Carlos Bica

Casa Cultura Ílhavo

60' - M/6.

3,00€

18 A 22  
QUA A DOM

**Dia Internacional  
dos Museus**

Museu Marítimo de Ílhavo

## DESPORTO

**14 e 15 SÁB e DOM**

### **Olímpico Jovem**

- Fase Distrital (Pista).  
Secção de Atletismo  
ACD "Os Ílhavos".

Vagos

### **Campeonato Regional de Duplas**

(Fundo).

Secção de Pesca  
ACD "Os Ílhavos".

Praia da Tocha

### **Surf - Circuito**

#### **Regional**

ASA Quebramar

**15 DOM**

17:00

### **SC Vista Alegre**

#### **SC Alba**

Futebol sénior Masculino  
- Campeonato Sabseg  
(AF Aveiro)

Campo Municipal de Futebol da  
Vista Alegre

**21 e 22**

**SÁB e DOM**

### **Campeonato Distrital de Pista - Sub18.**

Secção de Atletismo  
ACD "Os Ílhavos".

Vagos

### **Campeonato Nacional Individual da 1ª Divisão (Fundo).**

Secção de Pesca  
ACD "Os Ílhavos".

Praia de Soltroia - Alentejo

**28 DOM**

### **Torneio de**

#### **Benjamins A e B**

(Pista).

Secção de Atletismo  
ACD "Os Ílhavos".

Vagos

### **Campeonato Nacional de Clubes**

#### **- Apuramento**

(Pista).

Secção de Atletismo  
ACD "Os Ílhavos".

Local ainda a definir.

### **S.Silvestre de Aveiro**

(Estrada)

Secção de Atletismo  
ACD "Os Ílhavos".

Aveiro

**29 DOM**

17:00

### **SC Vista Alegre**

#### **LAAC**

Futebol sénior Masculino  
- Campeonato Sabseg

(AF Aveiro)

Campo Municipal de Futebol da  
Vista Alegre

# 19 QUI

18:00 RESIDÊNCIA À CONVERSA

## **"As amigas da Gaspar"**

por Susana Domingos Gaspar.

Fábrica Ideias Gafanha Nazaré.

60' - M/6.

# 20 E 27 SEX

14:30 OFICINA DE DESENHO

## **"Traços das Rugas"**

orientada por Marcos Abreu.

Linhas traçadas através de um lápis.

Um lápis carregado de curvas e rugas.

Recriação da exposição "Viver, Depois de Amar-te".

Destinatários: M/60 anos

**Laboratório do Envelhecimento**

# Dia Internacional dos Museus

TEMÁTICA: “O PODER DOS MUSEUS”

## QUARTA 18 MAIO

- 14:30 **O Poder dos Museus**  
**Oficina para público sénior**  
Visita-oficina, onde se questiona o poder dos museus e qual a relevância para/do visitante.  
**Museu Marítimo de Ílhavo**
- 21:30 **Visita guiada ao**  
**Centro de Religiosidade Marítima**  
Limitado a 15 pessoas



## SEXTA 20 MAIO

- Reabertura**  
**do Navio-Museu Santo André**
- 19:00-20:00 **Visita livre**
- 22:00 **“Patrimónios Sonoros Marítimos”**  
**Concerto com Sampladélicos**  
**Praceta do Aquário**

## SÁBADO 21 MAIO

- 15:00 Visita especial “À Descoberta das Conchas”**  
Venha para conhecer uma das mais valiosas e numerosa coleção do Museu Marítimo de Ílhavo.  
Destinatários: M/12.  
**Sala das Conchas e Sala Reservas**  
Limitado a 8 participantes
- 16:30 Histórias em Palco “O Museu”,**  
“O Museu” de Susan Verde e Peter H. Reynolds  
**pela Biblioteca Municipal de Ílhavo**  
Uma menina dança e rodopia pelas salas de um museu. Tal como ela, vem ao Museu Marítimo de Ílhavo com a BMI e capta, de uma forma brilhante, as muitas emoções que nos são transmitidas pelo poder da arte e das histórias que conta.  
Destinatários: Crianças a partir dos 4 anos, acompanhas por um adulto.  
**Sala dos Mares**  
Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt
- 17:00 “O Grande Norte”**  
Inauguração da exposição  
Conheça a última grande aventura marítima portuguesa até à grande ilha do Ártico.  
**Sala de Exposições Temporárias**  
Patente até 6 de novembro.
- 21:00 “Noite no Museu”**  
Dormir no Museu ou no Aquário dos Bacalhaus são atividades para viver o museu à noite.  
Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos.  
**Museu Marítimo de Ílhavo**  
Limitado a 20 participantes.  
5,00€

## DOMINGO 22 MAIO

- 16:30 Conversa de Mar:**  
**A cultura Inuit - De Cape Dorset para o Mundo**  
Conversa sobre a atividade piscatória de Cape Dorset, no Canadá, contada através de um conjunto de desenhos e esculturas criados pelo mulheres artistas Inuit.  
**Sala Faina Maior**
- 17:30 Lançamento do Livro “O Homem sem Coração”**  
Relato autobiográfico de Guilherme Piló Sales sobre as memórias vividas como pescador à linha nos grandes bancos da Terra Nova e da Gronelândia.  
**Sala Faina Maior**



# Maiores no Movimento

Modalidades terrestres:

**Zumba**  
**Exercícios de Manutenção**  
**Técnicas de Relaxamento**  
**Boccia**  
**Danças de Salão**

Modalidades aquáticas:

**Hidrogenástica**  
**Iniciação à Natação**

**Inscrições:**

Laboratório do Envelhecimento  
Salão Paroquial de Vale de Ílhavo  
Fórum Municipal da Maioridade  
Gafanha da Encarnação

# 21 SÁB

8:00-13:00

## Porta da Bagageira

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

**Mercado Municipal de Ílhavo**



15:00 MAKERSPACE BMI - JUNTOS FAZEMOS!

## “Amor em Barro para Pendurar”

Org.: Pássaro de Seda.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt  
7,50€

21:30 DANÇA

## “Pantera”

por Companhia Clara Andermatt.

**Casa Cultura Ílhavo**

60' - M/6

5,00€ com descontos



## Sábado aberto no Estaleiro

14:30 “Chocolate ao sal”

Destinatários: M/5

16:00 “Cadeira Intercultural”

O ponto de partida é uma cadeira estragada...  
o produto final depende da criatividade  
dos participantes.

Destinatários: M/5

**Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: estaleiro@cm-ilhavo.pt

# 25 QUA

14:30

## Novos Jogos - novas dinâmicas e jogos nas instituições

Cada técnico será desafiado a partilhar as suas práticas e jogos concretizados nas suas instituições.

Destinatários:

Técnicos de animação/gerontologia afetos às IPSS.

**Laboratório do Envelhecimento**

---

# 26 QUI

21:00

## Comunidade de Leitores

“Saúde e Bem-estar”

Aceite o desafio. Venha partilhar e refletir sobre livros e leituras que fazem parte da sua vida e lhe proporcionam saúde e bem-estar.

Inspire outros leitores e saboreie

um mimo gastronómico, com a Horta da Ria.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt



21:30

## Presidência Aberta

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

**Coutada**

27 SEX



21:00

## Bibliotecas em Rede - Sessão de Contos

“Canta Comigo, Leio Contigo”,  
por Alda Casqueira e Anabela Cura.

Destinatários: Comunidade educativa.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt



21:30 TEATRO

## O Grande Sousini

por Gerson Batista

**Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré**

M/14

4,00€

27 A 29  
SEX A DOM

## A minha Sinfonia

**Casa Cultura Ílhavo**

**sexta 27 21:30**

**sábado 28 21:30**

**domingo 29 18:00**

Bilhetes disponíveis a partir do dia 17 de maio  
na Casa da Cultura e Fábrica das Ideias.



28 SÁB

## “Tanto Mar!”

Museu Marítimo de Ílhavo

10:10-13:00

### Oficina de Interpretação de planos, pela TEAM

Destinatários: M/12 (limitado a 10 participantes).

Inscrição obrigatória: museuilhavo@cm-ilhavo.pt

14:00-18:00

### “Desenhos gravados”

### Oficina de Xilogravura e zincogravura partindo da obra de João Carlos, por Maria Afonso.

Destinatários: Famílias com crianças > 6 anos.

Inscrição obrigatória: museuilhavo@cm-ilhavo.pt

Limitado a 5 crianças + 5 adultos.

6,00€ (Criança e Adulto).



10:30 OFICINA PLANTEIA

### “Compostagem sem Jardim”

### com Mónica Monteiro

Oficina para famílias.

Planteia - Casa Cultura Ílhavo

120' - M/3

10:30-12:30

### Ação de Limpeza

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

Coutada



15:00

### Saberes com Sabor...

### “Cores que se Comem”, por Terra d’Avó

Venha aprender onde e como cresce a nossa comida, conhecer as plantas aromáticas e flores comestíveis, que cuidados a ter com elas em casa e como fazer estacas a partir de plantas mãe e sementeiras.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

5,00€

16:30 HISTÓRIAS EM PALCO

## “Canta Comigo, Leio Contigo”

por Alda Casqueira e Anabela Cura.

Destinatários: crianças a partir dos 4 anos, acompanhadas por um adulto.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição obrigatória: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt



21:30 MÚSICA

## Márcia

**Fábrica Ideias Gafanha Nazaré**

90' - M/6

8,00€ com descontos

---

**28 E 29**  
SÁB E DOM

12.º ACAMUN

## Acampamento Municipal dos Escuteiros de Ílhavo

**Parque Desportivo da Gafanha do Carmo**

---

**29** DOM

10:30 OFICINA DE ILUSTRAÇÃO

## Planteia em família

com **Helena Zália**

Oficina para famílias

**Planteia - Casa Cultura Ílhavo**

90' - M/3

---

### 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 maio para incluir na Agenda de Eventos Município de Ílhavo do mês de junho de 2022, através do e-mail [info@cm-ilhavo.pt](mailto:info@cm-ilhavo.pt).

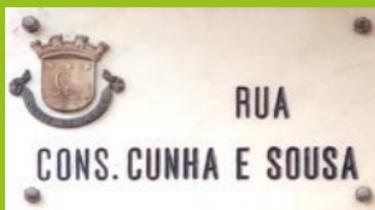
A Câmara Municipal de Ílhavo reserva o direito de selecionar a informação a incluir na mesma.

#### Ficha técnica

AGENDA DE ÍLHAVO

diretor [João Campolargo](#) edição [Câmara Municipal de Ílhavo](#) gestão de conteúdos [Gabinete Comunicação](#)  
depósito legal [136577/99](#) tiragem 4.000 exemplares distribuição gratuita

# se esta rua fosse minha...



José Ferreira da Cunha e Sousa nasceu em Ílhavo, a 5 de abril de 1813. Filho Manuel Ferreira da Cunha, Juiz dos Órfãos e de Rita Pinheiro de Queirós.

Quanto ao percurso académico, não parece existir consenso entre os diversos autores. Porém, sabemos que frequentou o Liceu de Aveiro e que pretendia matricular-se, em 1829, na Universidade de Coimbra, o que não chegou a concretizar-se dada a prisão do pai. Mas, como salienta Amaro Neves, o exercício de alguns cargos ao longo da sua vida pressupõe que tenha educação superior, como é o caso da ocupação das funções de Regedor da Junta da Paróquia de Ílhavo (1837).

A prisão de seu pai, devido à perseguição que D. Miguel exerceu sobre apoiantes liberais, obrigou-o a abandonar os estudos para prover ao sustento da família. Durante este período dedica-se ao ensino e ao trabalho em diversos cartórios.

A época conturbada das lutas entre liberais e absolutistas revelaram-se tempos difíceis. Apesar de todas as dificuldades, conseguiu ascender a cargos de relevância devido à elevada competência e dedicação que demonstrava em todos os lugares que ocupava. Em 1840 foi nomeado 1º Oficial do Governo Civil de Aveiro e, em 3 de novembro de 1858, promovido a Secretário Geral do Governo Civil de Aveiro.

Em 1866 foi nomeado Governador Civil de Faro, algo que à primeira vista nos pode parecer como uma promoção. Contudo, fontes da época relatam que esta transferência se tratou de uma vingança política, ao afastá-lo da região de Aveiro. Esta nomeação foi revogada, tendo sido transferido, em 4 de junho de 1868, para Viseu. E será como Governador Civil que irá conhecer diversos pontos do país: Leiria (1868 e 1870), Coimbra (1869), Viseu (1870), Santarém (1871-1877), Portalegre (1877) e Faro (1878).

Reconhecido sempre como um funcionário exemplar e muito dedicado, vê o seu valor reconhecido, em 1867, ao ser condecorado com a Comenda da Ordem de Cristo e, em 1871, foi agraciado com o título de Conselheiro.

Em 1879 solicitou a aposentação, que lhe foi concedida no ano seguinte. A reforma permitiu-lhe, além do regresso à sua terra natal, a possibilidade de se dedicar a algumas causas e instituições públicas, como é o caso da Irmandade de Santa Joana Princesa, a Santa Casa da Misericórdia de Aveiro e o Teatro Aveirense. Presidiu igualmente durante vários anos à Caixa Económica de Aveiro e chegou mesmo, em 1890, a ser nomeado Governador Civil deste distrito.

Faleceu a 19 de novembro de 1912.

## INFORMAÇÃO HISTÓRICA DO TOPÓNIMO

Numa rua perpendicular à E.N. 109 encontramos a Rua Conselheiro Cunha e Sousa. Este topónimo foi uma proposta da Comissão Municipal de Toponímia (Ata n.º 11/1991 de 17 de abril de 1991).

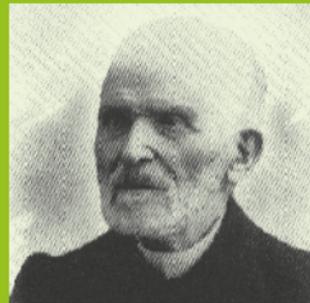


Foto do Conselheiro Cunha e Sousa in Conselheiro José Ferreira da Cunha e Sousa: 1813-1912; insigne aveirense, homem de bem, de Amaro Neves

# marés

	PREIA-MAR - ALTURA				BAIXA-MAR - ALTURA			
<b>1 dom</b>	03:23	3.3	15:38	3.2	09:06	0.7	21:25	0.8
<b>2 seg</b>	03:56	3.2	16:09	3.2	09:37	0.8	21:59	0.8
<b>3 ter</b>	04:27	3.1	16:39	3.1	10:09	0.9	22:34	0.9
<b>4 qua</b>	04:58	3.0	17:11	3.0	10:41	1.0	23:11	1.0
<b>5 qui</b>	05:31	2.8	17:45	2.9	11:16	1.1	23:52	1.2
<b>6 sex</b>	06:08	2.7	18:26	2.8	11:55	1.3	---	---
<b>7 sáb</b>	06:55	2.5	19:16	2.7	00:42	1.3	12:47	1.5
<b>8 dom</b>	07:59	2.4	20:24	2.6	01:47	1.4	13:59	1.6
<b>9 seg</b> ☾	09:25	2.4	21:47	2.6	03:02	1.4	15:20	1.6
<b>10 ter</b>	10:45	2.5	23:00	2.7	04:13	1.4	16:30	1.5
<b>11 qua</b>	11:44	2.7	23:56	2.9	05:12	1.2	17:26	1.3
<b>12 qui</b>	---	---	12:32	2.9	06:00	1.0	18:14	1.1
<b>13 sex</b>	00:45	3.0	13:14	3.1	06:43	0.9	18:58	0.9
<b>14 sáb</b>	01:30	3.2	13:55	3.2	07:23	0.7	19:40	0.7
<b>15 dom</b>	02:13	3.3	14:36	3.4	08:03	0.6	20:23	0.6
<b>16 seg</b> ●	02:57	3.4	15:19	3.4	08:44	0.5	21:07	0.5
<b>17 ter</b>	03:42	3.4	16:03	3.5	09:26	0.6	21:52	0.5
<b>18 qua</b>	04:29	3.3	16:50	3.4	10:11	0.6	22:41	0.6
<b>19 qui</b>	05:18	3.2	17:40	3.3	10:59	0.8	23:35	0.7
<b>20 sex</b>	06:12	3.0	18:35	3.2	11:52	1.0	---	---
<b>21 sáb</b>	07:13	2.8	19:38	3.0	00:36	0.9	12:55	1.2
<b>22 dom</b> ☾	08:25	2.7	20:50	2.9	01:45	1.0	14:08	1.3
<b>23 seg</b>	09:42	2.7	22:04	2.9	03:02	1.1	15:26	1.3
<b>24 ter</b>	10:53	2.7	23:11	3.0	04:17	1.1	16:40	1.3
<b>25 qua</b>	11:53	2.8	---	---	05:21	1.1	17:41	1.2
<b>26 qui</b>	00:09	3.0	12:42	2.9	06:13	1.0	18:32	1.1
<b>27 sex</b>	00:58	3.0	13:25	3.0	06:56	1.0	19:15	1.0
<b>28 sáb</b>	01:42	3.1	14:04	3.1	07:33	0.9	19:53	0.9
<b>29 dom</b>	02:21	3.1	14:39	3.1	08:07	0.9	20:30	0.9
<b>30 seg</b> ●	02:57	3.0	15:13	3.2	08:53	0.9	21:05	0.9
<b>31 ter</b>	03:31	3.0	15:46	3.1	09:12	0.9	21:41	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).

# património

## Santa Joana Princesa



A Princesa Santa Joana é considerada, oficialmente desde 1965, padroeira da cidade e Diocese de Aveiro. Filha de D. Afonso V e de D. Isabel, a Infanta D. Joana nasce em Lisboa a 6 de fevereiro de 1452, vindo a falecer no Mosteiro de Jesus de Aveiro a 12 de maio de 1490. No seu mês, damos destaque à sua imagem exposta no Centro de Religiosidade Marítima do escultor Jorge Barradas, uma das seis imagens (São Nuno Álvares Pereira, São Miguel, Virgem de Fátima, São João de Deus e São João de Brito), de bordo das Capelas dos paquetes Vera Cruz e Santa Maria.

# saúde

## Obesidade. Porquê perder peso?

A obesidade define-se como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal, que pode ser geral ou localizada, tendo um potencial impacto negativo na saúde. Esta patologia está intimamente relacionada com outros fatores de risco, como diabetes mellitus tipo 2, aterosclerose, hipertensão, dislipidemia, infertilidade, cancro, entre outras condições. Além disso, esta acumulação excessiva de massa gorda, resultado de uma manutenção prolongada de um balanço energético positivo (consumo > gasto), tem origem em diversos fatores, tratando-se de uma doença crónica e de origem multifatorial.

Hoje é conhecido que o excesso de tecido adiposo (gordura corporal), além da função de reserva energética, detém um papel enquanto órgão endócrino, o qual é responsável pela secreção de adipocinas (hormonas) com atividade pró-inflamatória. A ação destas hormonas em conjunto com os macrófagos (células de imunidade) promove a inflamação, a disfunção metabólica e, consequentemente, o stress oxidativo (responsável pelo

envelhecimento precoce, aterosclerose, doenças cardíacas e neurodegenerativas). Por outro lado, a perda de peso reduz significativamente as concentrações destas substâncias, atenuando os efeitos prejudiciais para a saúde. De entre as vantagens da perda de peso, destacam-se: aumento da taxa metabólica basal, (gasto de energia em repouso), melhoria da eficiência cardiovascular, diminuição da pressão arterial, redução do risco de desenvolvimento de problemas cardiovasculares e doenças metabólicas, aumento da eficiência do uso dos macronutrientes (hidratos de carbono, gorduras e proteínas) e melhor qualidade de vida.

Portanto, ter excesso de peso aumenta o risco de desenvolver problemas de saúde a longo prazo, os quais podem encurtar a sua vida. Daí que a manutenção de um peso adequado é a chave para uma vida saudável. Para isso deve adotar bons hábitos alimentares, praticar exercício físico, pelo menos 30 minutos por dia, e manter atividades de lazer que lhe proporcionem prazer e reduzam o stress do quotidiano!

# farmácias

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

\* Disponibilidade (de Serviço até às 21:00)

Os serviços de Disponibilidade são desde a hora de encerramento normal da farmácia até à hora de abertura do dia seguinte.

A farmácia encontra-se encerrada, ficando de chamada noturna.

**Assistência Farmacêutica à População**

Linha Nacional 1400 diariamente (após as 21:00).



**ilhavo**  
Câmara Municipal



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

