

MAIOR IDADE

A SEIS



ilhavo
Câmara Municipal

o mar por tradição



esta é a



nossa Maior Idade ...

06

A Solidariedade em tempos de crise... económica e de valores...

07

Maior Idade 2008 - (Re)viver, recordando ...

08

Movimento Maior em acção

10

Entrevista com Fernando Maria

14

Espaços Maior Idade - momentos de partilha

15

A Importância do Voluntariado como Ocupação do Tempo Livre

16

Entrevista com Carlos Sarabando

20

Arquivo de Memórias da Pesca do Bacalhau

21

Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo: cultura aliada ao lazer!

22

Entrevista com João Bio

26

Ílhavo: intervenção social em desenvolvimento

28

Viva com Saúde

29

A Gripe: cuidados a ter

30

Centro Histórico de Ílhavo - parceria para a Regeneração Urbana

32

A igualdade de género na Maior Idade

33

Sucessões: a partilha em vida e o testamento

34

Como Poupar dinheiro: conselhos úteis

35

Água: um bem a preservar na saúde, ambiente e gestão

36

Centro Cultural de Ílhavo: novo espaço de cultura e lazer

37

Novos Espaços Con/vida - Centro Cultural da Gafanha da Nazaré e Mercado Municipal da Costa Nova

38

Sugestões de Leitura

39

Espaço do Artista... "João Carlos Mouro"

40

À mesa com... Tachada do Mar

41

Passatempos

43

Contactos Úteis

EDITORIAL
**José Ribau
Esteves**

Presidente da Câmara
Municipal de Ílhavo



05

Caro(a) Múncipe

Pelo décimo primeiro ano consecutivo e no âmbito da política social dirigida à nossa Querida Maioridade, a Câmara Municipal de Ílhavo realiza de 14 a 20 de Setembro, a edição 2009 da MAIOR IDADE dando seguimento a uma iniciativa que tem já tradição e créditos firmados.

Num Mundo em que a pressão da conquista dos objectivos, do aproveitamento das oportunidades e da luta pela resolução dos problemas, nos toma quase todo o tempo, temos de ter tempo para olhar e viver a vida de uma outra forma, mesmo que por alguns momentos, cultivando o convívio, a cultura, o conhecimento e a contemplação das coisas boas.

A Maioridade propicia seguramente alguns desses bons momentos, em especial aos que justificam a sua existência: os Nossos Maiores, os Cidadãos mais experimentados do Município.

Honrar os mais velhos é agradecer a herança da terra que temos em mãos, é estimular Gente Importante a continuar activa, atenta e participativa na vida da comunidade.

O ano 2009 que estamos a viver recebe a 11.ª edição da Maioridade, numa fase em que tantos acontecimentos e obras importantes estão a acontecer.

Obras da Câmara Municipal de Ílhavo que estão em curso, como a remodelação e ampliação do Mercado da Costa Nova e do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, a qualificação urbana da Estrada Nacional 109, os novos Centros Escolares da Senhora do Pranto (Ílhavo) e da Cale da Vila (Gafanha da Nazaré), as ampliações das Escolas de 1.º Ciclo de Vale de Ílhavo, da Légua e da Coutada, e várias outras se iniciarão em breve.

Obras da iniciativa de Associações de Acção Social, que contam com o activo apoio da Câmara Municipal de Ílhavo, destacando-se o Hospital de Cuidados Continuados da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, o Lar e Centro de Dia da Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo e a remodelação e ampliação do Lar de São José (Ílhavo).

Continuamos a construir trabalhando dedicada e intensamente para concretizar mais e melhor qualidade de vida para todos.

Esta Revista da Maior Idade é mais um convite para que participe nas acções desta Semana (cujo programa pode relembrar nestas páginas), nos Espaços Maior Idade, no Movimento Maior (programa de desporto para os Cidadãos com mais de 60 anos), na vida da Biblioteca Municipal e dos seus Pólos de Leitura, do Centro Cultural de Ílhavo, do Jardim Oudinot, entre outros, numa aposta de rentabilização das capacidades da Nossa Terra e de valorização da vida de cada um e da comunidade.

Agradecemos a sua atenção e participação, que bem justifica esta organização, com a qual também prestamos homenagem e agradecimento a todos os que, estando na fase madura da vida, foram e são boa parte da construção da Nossa Terra.

Seguimos Juntos e em frente rumo ao futuro, realizando mais e melhor pelo Nosso Município de Ílhavo.

Obrigado por tudo. Disponha e Bem Haja.

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



A solidariedade em tempos de crise...

económica e de valores...

Prof.ª Margarida São Marcos

Vereadora do Pelouro da Acção Social

Diariamente, somos confrontados, através dos meios de comunicação social, com notícias de empresas, umas em dificuldade, outras em fase de falência e consequente desemprego dos trabalhadores, do aumento dos bens essenciais, do disparar do preço dos combustíveis e da crise financeira.

É neste contexto de crise interna e conjuntural, que afecta economicamente a sociedade, que surge associada uma outra crise, a de valores, ou pelo menos a decadência dos considerados tradicionais. São apontadas como causas desta, a desvalorização da tradição, a crise na instituição familiar, as modificações nos aspectos tecnológico e científico, entre outras.

Torna-se urgente pensar outra forma de viver, em que o individualismo, a competitividade e o consumismo dêem lugar a um outro quadro de valores, promotores da cidadania, da convivência e da integralidade. Torna-se urgente prestar mais atenção e dar prioridade àqueles que mais facilmente são afectados pela crise e vulneráveis ao fenómeno da exclusão social. Entre estes, lá estarão as crianças, os idosos e todos os que são atingidos por algum tipo de deficiência. É portanto premente reinventar a solidariedade.

Esta pode definir-se como o amor em acção. É uma exigência de cada um de nós para com a vida. É ir ao encontro do outro e, nos tempos que decorrem, este está sempre à nossa espera.

Pode manifestar-se de diferentes maneiras, utilizando recursos distintos e em contextos diversificados. Manifestamo-la sempre que somos capazes de sorrir para e ao outro, conhecido ou anónimo. Quando disponibilizamos o nosso tempo, que consideramos estar sempre muito preenchido, e conversamos ou damos uma palavra amiga, de alento àquele que se encontra doente ou vive isolado. Somos solidários ainda quando temos a capacidade de ajudar o outro, sem o julgar segundo as nossas convicções e princípios. Quando nos oferecemos para fazer as compras à vizinha que é idosa e não tem carro para se deslocar. Quando estendemos a mão a um semelhante sem saber como nem porquê. Assim, a solidariedade exige apenas recursos que se prendem com o tempo, a persistência, a partilha, a disponibilidade. Revalorizar a relação entre as pessoas é fundamental e não carece de recursos monetários.

No entanto, estes também são necessários para que se faça outro tipo de solidariedade, proporcionando assim o acesso a bens imprescindíveis à sobrevivência em benefício daqueles que estão a ser atingidos fortemente pela actual crise. Tenhamos a coragem de abdicar do que é supérfluo em prol daqueles que pouco ou nada têm.

A solidariedade pratica-se, educa-se e aprende-se através do nosso exemplo de vida.

Vamos deixar as lamentações da nossa vida e Dar-nos com garra e ousadia.

Margarida São Marcos, Prof.ª

Vereadora do Pelouro da Acção Social



(Re)viver, recordando ...

Fechada uma década de edições da Maior Idade/Viver Solidário, encerrada em pleno pela sua associação às Comemorações dos 110 anos da Restauração do Município de Ílhavo, entramos, neste ano de 2009, numa nova etapa que esperamos ver marcada pela inovação e participação da população mais experiente do nosso Município.



Entre os dias 8 e 14 de Setembro do ano de 2008, viveu-se no Município de Ílhavo a 10ª Edição da Maior Idade/Viver Solidário com um programa repleto de actividades dirigidas à população de sessenta e cinco e mais anos, residente no Município de Ílhavo, num ambiente de são convívio e alegria, de muitos momentos de partilha e divertimento.

A semana começou com a abertura da Feira/Exposição “Viver Solidário”, na qual as IPSS’s do Município nos brindaram com todo o seu empenho, nesta mostra que faz já parte integrante das iniciativas do Município, numa edição que decorreu num novo formato e local, proporcionado pela praça do majestoso Centro Cultural de Ílhavo.

Nesta mesma ocasião foi dada a conhecer a Revista “Maior Idade - A Cinco”, recheada de succulentos artigos e tempero de histórias da nossa gente maior.

Na Terça-feira, dia 9, e logo bem cedo, rumámos em direcção a Sortelha, Belmonte e Viseu, sendo o repasto acompanhado por uma bela tarde de animação servida na Quinta dos Compadres.

Nos dias 10 e 11 foi possível uma incursão pelas belas e cálidas águas do Douro e apreciar as magnânimas paisagens vinhateiras, bem como brindar-nos com a degustação de um fortificado, licoroso e intenso Vinho do Porto.

Num cenário único e irrepetível de vinhedos e socalcos recortados nas encostas, de pleno equilíbrio entre a rusticidade da paisagem e a beleza de formas indescritíveis, banhado pelas águas mensageiras do diálogo ancestral entre o homem e a natureza, passámos dois dias inesquecíveis.

No dia 12 foi possível desfrutar de uma noite muito animada com o baile à moda antiga pela Orquestra Novo Espaço e no qual participaram as Danças de Salão pelos utentes do Projecto Movimento Maior e pela Colectividade Popular da Coutada.

Tal como nos anos transactos não faltou a animação proporcionada por uma bela Revista à Portuguesa com o espectáculo “É Só Rir” com Octávio de Matos e Natalina José.

Para um encerramento em beleza, reunimo-nos para a já tradicional Festa da Maior Idade marcada pelo tradicional convívio intergeracional, aberto a todos os que com a sua família quiseram conviver à volta de uma mesa de piquenique.

A semana foi toda ela perpassada por uma plêiade de acções que deram ainda mais vida ao nosso Município com as Tardes Animadas (para a realização das quais contámos com a colaboração das IPSS’s), os Baús de Sabedoria, a Acção Reviver Construindo e o Encontro Avós e Netos.

Gostamos sempre de contar consigo e continuaremos, assim, a apostar em iniciativas que tornam mais rico e dão mais vida a um Município que tem o Mar Por Tradição e onde Fazer Mais e Melhor pela Nossa Terra é também reconhecer o trabalho feito por todas as gerações que nos precederam e tornam mais rica a nossa existência.



08

Movimento Maior em acção

Movimento Maior em acção

“Os que não encontram tempo para o exercício terão de encontrar tempo para as doenças”

Edward Derby

A prática de qualquer actividade física, em qualquer faixa etária, detém benefícios inesgotáveis ao nível da saúde física, mental e social, capacidade funcional e bem-estar de indivíduos e comunidades.

Consciente de todos esses benefícios, a Câmara Municipal de Ílhavo apostou em dar as mãos à camada mais sénior do Município e promover a prática de actividades físicas diversificadas e adequadas às características de todos quantos a nós se quiseram associar. O Projecto de actividade física Movimento Maior, assim se chama o programa, teve o seu início em Maio de 2006, sendo que daí, a esta data não mais parou de crescer, sendo sempre a somar o número de participantes em cada uma das modalidades disponíveis, contando-se no final da época 2008/2009 com 269 frequentadores.

Composto, actualmente, por seis modalidades (boccia, hidroginástica, danças de salão, técnicas de relaxamento, exercícios de manutenção e iniciação à natação) e vinte turmas, pretende-se, agora, iniciar uma nova actividade - hidrobike.

A época 2008/2009, na qual se assistiu à abertura de mais uma turma de boccia, na freguesia da Gafanha da Nazaré, decorreu de forma intensa tendo culminado com a já tradicional Festa de Encerramento, no dia 18 de Julho, na qual foi entregue o certificado do frequentador mais sénior, atribuído com distinção a Palmira Ferreira Figueiredo, com a pródiga e bonita idade de 91 anos. Esperamos poder continuar a contar com toda a sua genica e boa disposição nas próximas épocas que se avizinham, bem como de todos os que quiserem juntar-se a nós.



A Festa de Encerramento, para a qual foram convidados os frequentadores de todas as modalidades, bem como familiares e amigos, contou com uma forte adesão.

De manhã, foi a exibição das modalidades da piscina, e a tarde, a seguir ao piquenique, foi passada no Pavilhão Capitão Adriano Nordeste. Tal como na edição anterior, não faltou um pezinho de dança no bailarico “Movimento Maior em Acção”, seguindo-se um lanche e, para terminar em beleza, uma caminhada conjunta até à ponte Juncal Ancho e regresso.

O Sr. Presidente da Câmara não se fez rogado e associou-se com determinação a toda esta iniciativa.

Foram distribuídos a todos os participantes os cartões de frequentador e T-Shirts alusivas ao Programa Movimento Maior.

Nesta época de 2008/2009 será de ressaltar a empenhada participação dos representantes do Município de Ílhavo nos Campeonatos Nacionais de Boccia em Gondomar (25 de Maio) e Porto (6 de Maio) e Regionais em Aveiro (14 de Abril) e Oliveira do Bairro (24 de Março), no qual a Equipa de Boccia Senior do Programa Movimento Maior conquistou um excelente resultado, arrebatando o terceiro e quarto lugar por equipas.

Esperamos poder continuar a contar com este tipo de participações, pois o empenhamento de todos levará longe o nome do Município de Ílhavo.

A todos quantos tiverem mais de 60 anos e quiserem juntar-se a este projecto, poderão inscrever-se na Biblioteca Municipal de Ílhavo, bem como em qualquer um dos Pólos de Leitura espalhados por todas as freguesias do Município.

Assim, aos que já fazem parte desta jornada, parabéns pelo empenhamento.

A si, que ainda não decidiu juntar-se a nós, um conselho: “dê uma mão à sua saúde, porque ela agradece!”



ENTREVISTA COM

Fernando Maria

Tem Paz na sua graça. É, no entanto, um homem dono de um espírito inquieto que o leva, em cada momento, a entregar-se às causas a que se dedica com fervor e com paixão.

Venha conhecer o Prof. Fernando Maria.

MaiorIDADE É natural de onde?

FERNANDO MARIA Sou natural de S. Martinho do Bispo, Coimbra, mas saí de lá era ainda muito bebé. A partir daí tive um percurso de acompanhamento dos meus pais devido ao seu percurso profissional. O meu pai trabalhou em dois ou três locais. O local que mais me marcou foi Viseu, porque foi aí que dei os meus primeiros passos.

MaiorIDADE Qual a sua data de nascimento?

FERNANDO MARIA Nasci a 12 de Julho de 1944. Acabei agora por ter o prazer de fazer 65 anos, o que quer dizer que já sou da Maior Idade.

MaiorIDADE E a infância como foi passada?

FERNANDO MARIA A minha infância foi normal apesar de, algumas vezes, ter que mudar de localidade, por força dos afazeres profissionais do meu pai, que o levavam a mudar de localidade de vez em quando. Os meus primeiros anos foram vividos com muita intensidade, como filho único. Sou filho único, contando, portanto, com todo o carinho, com toda a amizade, respeito e amor dos meus pais. Tinha em muita observância aquilo que me transmitiam, nomeadamente no que diz respeito aos valores da vida. Isso marcou a minha infância. Como estava a dizer há pouco, estive um período em Viseu, sendo que foi aí que comecei a dar os primeiros passos na escola. Frequentei o Liceu de Viseu, durante os 3 primeiros anos, e, depois, vim para Ílhavo, aos 14-15 anos. Ílhavo foi uma terra que logo me marcou. Desde o



primeiro momento, passei a ser residente e natural de Ílhavo. Nunca mais saí daqui. A minha opção de vida foi Ílhavo: casei em Ílhavo, tive as minhas filhas em Ílhavo (nasceram no edifício do antigo hospital de Ílhavo) e, portanto, foi assim o meu percurso....

MaiorIDADE Quais as principais diferenças entre a sua infância e a da actualidade?

FERNANDO MARIA É totalmente diferente. Nós tínhamos uma vida mais ao ar livre e, actualmente, vive-se mais em casa e embrenhados no computador. Nós nesse tempo não tínhamos computador, a tecnologia ainda não tinha chegado a esse ponto, também não existia televisão e portanto fazíamos uma vida que eu apelidaria de mais salutar. Era vivida mais ao ar livre, em convívio com os companheiros, em contacto directo com a natureza e, por isso, acho que tínhamos mais qualidade de vida. Hoje vivemos mais fechados em casa, mais no nosso quarto ou na divisão onde temos o computador e a televisão. As crianças vivem muito esta realidade. Antes vivíamos ao ar livre, jogando com a nossa bola de trapos, porque a de borracha era muito rija. Eram as brincadeiras com as bolinhas de trapos, com os arcos e os peões. Em suma, era uma vida totalmente diferente daquela que se vive hoje.

MaiorIDADE Como foi o seu percurso escolar?

FERNANDO MARIA Desde sempre a minha opção foi de facto ser professor. Sempre o quis ser, contra a vontade dos meus pais, que queriam que eu fosse para a universidade. No entanto, eu entendi que não. A minha escolha era de facto ser professor e, os meus pais, acabaram por respeitar a minha opção. Voltei nessa altura a Viseu. Frequentei o Magistério, que é hoje a Escola Superior de Educação de Viseu, e concluí ali o meu curso de Professor do Ensino Básico e depois regresséi a Ílhavo, onde comecei a exercer e de onde nunca mais saí. Só tive uma escola. O meu percurso de profissional, digamos assim, foi num único estabelecimento de ensino: a Escola da Gafanha D'Aquém e foi aí que eu terminei. Não tive outra escola, nem nunca mais saí, tendo ficado sempre ligado à Gafanha D'Aquém, muito embora depois o meu percurso tenha alterado, porque deixei de exercer e fui para delegado escolar. Fui subdelegado e depois delegado escolar.

MaiorIDADE Quais as principais diferenças entre o Ensino praticado naquela altura e o actual?

FERNANDO MARIA É uma diferença extremamente grande. O ensino era um ensino massivo muito vocacionado para decorarmos e um trabalho exaustivo de memória. Hoje o ensino é totalmente diferente, totalmente diverso. Não direi se tem mais qualidade ou menos qualidade. Não obstante, as crianças hoje acabarem o ensino básico com muito menos conhecimentos

do que aqueles que tinham no nosso tempo, agora também se frequenta até ao 9.º ano de escolaridade obrigatória.

MaiorIDADE Embora não sendo natural de Ílhavo, tem Ílhavo no coração. Fale-nos desse sentimento.

FERNANDO MARIA Eu costumo dizer que sou Ilhavense por opção. Aqueles que nascem em Ílhavo são Ilhavense por obrigação, eu tive a felicidade de poder optar e optei por ser Ilhavense e fi-lo com plena consciência daquilo que estava a fazer porque entendia que esta região, este Município tinha qualidade de vida é diferente de praticamente todo o país. Todas as terras são boas, mas Ílhavo é um bocadinho melhor que as outras.

MaiorIDADE Então indique-nos algumas dessas características que na sua óptica tornaram Ílhavo um Município diferente dos restantes?

FERNANDO MARIA Nós vivemos de facto numa região privilegiada. Nós temos o mar, temos a



“Aqueles que nascem no Município de Ílhavo são Ilhavenses por obrigação, eu tive a felicidade de poder optar e optei por ser Ilhavense...”

ria, o campo e tudo em 75Km² de área do Município. É, de facto, uma zona privilegiada com as suas paisagens magníficas. A qualidade de vida é extraordinária. Portanto, sentimo-nos aqui todos bem, quer os que residem cá, quer os que nos vêm visitar.

MaiorIDADE A sua ligação ao Associativismo é notória. Como é que este elo surgiu na sua vida?

FERNANDO MARIA Praticamente desde os tempos de estudante. Logo na altura em que andava a estudar, procurei entrar nesse mundo. Fiz parte da JEC (Juventude Escolar Católica), fiz parte de um jornal, era o editor do jornal que tínhamos no Magistério. Tive sempre uma certa ligação com as pessoas e, depois, quando adulto continuei a gostar muito do contacto com as pessoas, com os nossos semelhantes e procurei sempre colaborar

e estar disponível para colaborar. E foi assim que, de facto, a minha actividade foi sendo exercida quer no Illiabum Clube, quer nos Bombeiros Voluntários (na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo), quer na Associação “Os Ílhavos”, quer agora como Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo. Para mim é uma maneira de estar. Sinto-me mais enriquecido e mais rico em ter esta disponibilidade de vida e ter essa possibilidade.

MaiorIDADE Como surge a Misericórdia na sua vida?
FERNANDO MARIA Eu era irmão da Misericórdia de Ílhavo já há longa data. Depois de me aposentar desafiaram-me para ser Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, ao que acabei por aceder ao fim de algum tempo. Na altura, eu achava que conhecia bem o que era a Santa Casa da Misericórdia.

MaiorIDADE Em que ano entrou?
FERNANDO MARIA Foi há praticamente 10 anos que para aqui viemos e, quando cá cheguei, apercebi-me que a realidade era totalmente diferente. Isto é um mundo diferente. Já tinha uma dimensão muito grande e, para mim, foi uma surpresa. Eu, que pensava conhecer a Santa Casa, apercebi-me que não conhecia minimamente. Tenho a impressão que ainda hoje ando a aprender. Quando viemos para cá, um dos grandes desafios que se pôs de imediato foi dar continuidade ao trabalho que vinha a ser desenvolvido na instituição e dar vida a um edifício que estava abandonado e num estado degradante que era o Antigo Hospital de Ílhavo. Fomos desenvolvendo os nossos projectos, e fomos dando os primeiros passos e conhecendo a casa. Quando tivemos oportunidade de avançar para o Hospital demos, então, conta que não valia a pena um Hospital de agudos, um hospital normal, quando tínhamos um 3 ou 4 Km de distância, o Hospital D. Pedro, e a 30 ou 40 km o Hospital da Universidade de Coimbra. Entretanto, começou a ouvir-se falar pela primeira vez em Cuidados Continuados e nós começámos a ver o que era esta realidade. Neste seguimento, a nossa opção foi muito rápida, a recuperação deste edifício tinha que passar para uma Unidade de Cuidados Continuados e foi essa a luta que começámos a travar.

Um dia desafiei o Arquitecto Paradela, numa conversa, na Costa Nova, para fazer um projecto para o nosso Hospital de Cuidados Continuados. Tivemos que fazer vários contactos para a Direcção Geral de Saúde, porque não se sabia bem o que era um verdadeiro Hospital de Cuidados Continuados. Sempre acompanhado pelo Arquitecto Paradela, desenvolvemos todos esses esforços e nasceu este projecto que, neste momento, está em fase de execução. Entretanto, temos a felicidade de ter como parceiros a Câmara Municipal de Ílhavo, porque o Sr. Presidente desde a primeira hora que nos apoiou



“

Sinto-me mais enriquecido e mais rico em ter esta disponibilidade de vida e ter essa possibilidade.”

nesta iniciativa, e, também, a Direcção Geral de Saúde, que também está entusiasmada com o projecto.

MaiorIDADE Este projecto, que neste momento se encontra em fase de franca execução, é o projecto mais marcante que enumera desde que tomou posse como Provedor?

FERNANDO MARIA Sem dúvida nenhuma. Sentimo-nos muito orgulhosos de ter dado continuidade ao trabalho que estava a ser desenvolvido, temos consciência de que procurámos e esforçámo-nos, com a equipa que temos, para manter a qualidade dos serviços em que apostamos, quer na infância, quer na população com mais idade, quer nos serviços de medicina



física e de reabilitação e em todos os outros. Mas digamos que o grande desafio foi de facto o Hospital de Cuidados Continuados pela sua volumetria, pela envergadura financeira envolvida que nos obrigam a uma grande ginástica para conseguirmos ultrapassar as dificuldades.

MaiorIDADE Que respostas prestará o Hospital de Cuidados Continuados?

FERNANDO MARIA Tal como a própria designação o indica, o Hospital de Cuidados Continuados contará com 55 camas de internamento, vai ter uma dimensão substancial na fisioterapia, na medicina física e reabilitação. A grande aposta destes Hospitais é que o doente regresse rapidamente ao seu ambiente, ao ambiente familiar, ao seu meio social em que está habituado a viver. Portanto, a nossa aposta, como disse, será criar 55 camas de internamento, vamos ter um serviço de medicina físico e reabilitação, dimensionado para estes serviços. Para além disso, o apoio domiciliário, que já está implementado, será reforçado passando a ser parte integrante deste edifício, porque entendemos que o doente que tem alta, ainda pode necessitar de algum apoio domiciliário e portanto, faz sentido toda esta interligação.

MaiorIDADE Para além desta grande obra cuja conclusão se avizinha, que outros projectos estão a ser desenvolvidos pela Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo?

FERNANDO MARIA Podemos dizer que a Magna Carta das Misericórdias indica 14 obras de Misericórdias e cada uma das Misericórdias procura dar resposta quanto possível dentro desta área. A Misericórdia de Ílhavo iniciou a sua actividade com a saúde e procuramos prestar cuidados de saúde. Neste momento, as nossas respostas estão centralizadas na infância, creches familiares e pré-escolar: temos o pré-escolar da Gafanha da Nazaré e da Lagoa, pré-escolar na Malhada. Para além disso, temos a creche da Malhada e a creche da Lagoa, temos o serviço de amas, chamada creche familiar e temos 18 amas distribuídas pelo Concelho, com especial impacto na Gafanha da Nazaré com 72 crianças. Digamos que estamos muito ligados à infância, não esquecendo de modo algum as outras idades e por isso continuamos a desenvolver esforços na área do apoio domiciliário, que está em grande actividade, e vamos apostar em cerca de 120 utentes por dia. De igual modo, gerimos o Rendimento Social de Inserção, em que estamos apoiar 140 famílias só da Freguesia S. Salvador e temos, além disso, um espaço que nós consideramos, um Espaço Sénior. O Espaço Sénior é um espaço por onde qualquer pessoa pode passar para preencher um pouco do seu tempo, conversar, ler um jornal, beber café, tomar chá, socializar e sair de casa. Fazem-se uns trabalhos manuais e o que lhes apetecer. Por outro lado, temos os serviços de Medicina Física e de Reabilitação de que já falámos.

MaiorIDADE Demonstra que a Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo é uma realidade dinâmica. Como conseguem?

FERNANDO MARIA Esse dinamismo é reflexo da equipa que temos connosco, do prazer que temos de trabalhar com uma equipa que é totalmente voluntária.

MaiorIDADE A equipa da Santa Casa da Misericórdia é composta por quantos funcionários actualmente?

FERNANDO MARIA Da parte dos funcionários da Misericórdia temos tido a felicidade de contar com 105 a 110 funcionários. Os funcionários da Santa Casa da Misericórdia distinguem-se porque, de facto, têm o amor, o carinho e a dedicação.

Trabalhar com gente assim motiva-nos para estar aqui.

MaiorIDADE O que faz nos seus tempos livres?

FERNANDO MARIA Eu tenho muito pouco tempo livre e o que tenho, como sou avô, dedico-o à família, principalmente aos meus netos, que hoje são a minha diversão, a minha alegria e os meus momentos.

Para terminar, permita-me congratular-me com o facto de a Câmara Municipal de Ílhavo dar tanta importância à Maior Idade. A própria revista na qual será publicada esta entrevista é disso um exemplo.

Congratulo-me, igualmente, com o trabalho desenvolvido pelo Presidente e vereação, quer também a nível das funcionárias que eu tenho o privilégio de conhecer e saber também o trabalho que desenvolvem ao longo do ano. Por isso os meus Parabéns à Câmara Municipal de Ílhavo.

MaiorIDADE Que conselho gostaria de deixar aos jovens do nosso Município?

FERNANDO MARIA Que se dediquem a viver com qualidade. E o viver com qualidade quer dizer que procurem uma vida muito diferente daquela que nós, nestas instituições, estamos habituados a contactar. Nós temos muita pena de determinada juventude que por um ou outro motivo se desviou do rumo que deveria levar. O apelo que eu faria era à consciencialização dos jovens para que a vida é boa, a vida é bela, estamos num concelho magnífico, aproveitem a vida, desfrutem da vida, gozem a vida, mas que procurem fazê-lo com qualidade e que dediquem um pouco do seu tempo aos outros.

Prof. Fernando Maria, muito obrigada em estar connosco nesta entrevista. Desejamos à Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo todas as felicidades e especialmente a esta obra do Hospital de Cuidados Continuados, que efectivamente é uma obra meritória e dará com toda a certeza uma grande resposta à população do nosso Município.

Espaços Maior Idade momentos de partilha...

O mundo moderno, cada vez mais competitivo, arremessa-nos constantemente para novos desafios e novas aventuras para fazer face aos problemas que vão surgindo.



Gafanha da Nazaré



Gafanha da Encarnação



Gafanha do Carmo

As constantes mudanças, quer a nível social, quer a nível económico conduzem muitas vezes a fenómenos de injustiça e desigualdade social que nos preocupam e por isso recorremos a estratégias diversas para combater ou atenuar essas vicissitudes da vida moderna.

Um desses fenómenos da nossa sociedade afecta directamente o grupo sénior e nessa medida a Câmara Municipal de Ílhavo tem revelado uma atenção e uma preocupação constantes.

Por isso, com o acompanhamento de uma equipa multidisciplinar promoveu dois projectos inteiramente dedicados aos Seniores: Movimento Maior e Espaços Maioridade.

Ao longo do ano todos aqueles que quiseram integrar esta “família”, viveram os momentos mais diversificados, partilhando histórias de vida, experiências e gostos com os grupos de convívio que escolheram para aliviar os seus momentos de solidão ou simplesmente para enriquecer a sua vida.

Assim, tivemos oportunidade de fazer ateliers criativos nos quais se descobriram talentos tanto em trabalhos com tecidos, como com pinturas em objectos de madeira, ou construção de cadernos ou álbuns de memórias. Além disso, a visita ao Centro Cultural de Ílhavo para assistir gratuitamente à exibição de vários filmes, foi outra actividade desenvolvida e apreciada por todos os Seniores que nos acompanharam. Como não podia deixar de ser, não obstante os lanches convívio que se realizaram ao longo do ano, o programa contou também com a já afamada visita à Feira de Março e também à Vista Alegre, proporcionando momentos de descoberta renovados.

Para dar as boas vindas à Primavera, viveu-se um verdadeiro baile primaveril, a abarrotar de animação e vivas cores.

Nos Espaços Maior Idade, o calor humano e a ternura que se fez sentir em todas as acções desenvolvidas, fez-nos acreditar que mãos enrugadas pelo passar da idade e do trabalho, produzem as mais belas e ricas peças de artesanato; vozes roucas e trémulas surpreendem com belas cantorias e deliciosos contos; pernas cansadas e bamboleantes espantam pela agilidade num pé-de-dança ligeiro e ritmado!

De que espera? Venha ter connosco e inscreva-se também nos Espaços Maior Idade neste novo ciclo!

CÁ VOS ESPERAMOS! NÃO PERCA MAIS TEMPO!...

A importância do Voluntariado como Ocupação do Tempo Livre nas Associações e Hospitais



15

“O voluntariado é uma actividade inerente ao exercício de cidadania que se traduz numa relação solidária para com o próximo, participando, de forma livre e organizada, na solução dos problemas que afectam a sociedade em geral”.

(Decreto-Lei n.º 389/99 de 30 de Setembro)

Ser voluntário é assumir um compromisso com a organização promotora de voluntariado, desenvolver acções de voluntariado em prol dos indivíduos, famílias e comunidade.

A prática do voluntariado nos hospitais e associações é regra geral praticado por pessoas com alguma disponibilidade de tempo, nomeadamente estudantes, reformados, desempregados ou trabalhadores por conta própria. São pessoas com um espírito altruísta que “gostam de praticar o bem sem olhar a quem”.

O voluntariado nos hospitais baseia-se em fazer companhia, seguir e apoiar os doentes internados. Tem como principal objectivo a humanização, tendo sempre em linha de conta o doente e os seus familiares e por isso esforçam-se por:

- Contribuir para a melhoria do acolhimento e encaminhamento dos doentes e os seus familiares;
- Procurar minorar a solidão e isolamento e apoiar a terapia ocupacional dos mesmos;
- Desenvolver todos os meios de ligação entre o voluntariado e a comunidade;
- Aprofundar e otimizar o relacionamento e a comunicação entre voluntários e todos os profissionais de saúde;
- Melhorar a organização do trabalho voluntário em todo o hospital e nomeadamente no serviço de urgência;
- Continuar e aprofundar a formação específica, contínua e progressiva de todos os voluntários;
- Promover todas as acções que a legislação actual prevê;
- Promover um melhor conhecimento entre todos os associados e desenvolver um espírito de equipa;
- Colaborar com a administração do hospital em todos os actos tendentes à melhoria das condições de humanização na assistência aos doentes.

O exercício do voluntariado nas associações difere de acordo com a valência onde está a ser praticado e tem como principal objectivo contribuir e complementar a acção social dos serviços. Num âmbito mais geral, o voluntariado nas associações tem por base uma actuação empenhada, isenta e solidária, e a promoção da justiça social.

Assim, se você é uma pessoa que não hesita em dar-se aos outros, o voluntariado poderá ser uma boa forma de tornar melhor o quotidiano do seu semelhante, através do exercício de uma cidadania activa.



16

ENTREVISTA COM

Carlos Sarabando

Entre balanços e balancetes fomos encontrar um homem em que o balanço da vida é extraordinariamente positivo. Actualmente, a pauta da sua vida encontra-se em perfeita sintonia com a da Filarmónica Gafanhense. Venha daí, e junte-se à conversa com o Sr. Carlos Sarabando.

Boa tarde Sr. Carlos Sarabando. É com prazer que nos encontramos aqui para uma entrevista para a publicação *Maior Idade - a seis*.

MaiorIDADE Sr. Carlos Sarabando, que idade tem?

CARLOS SARABANDO Precisamente 70 anos, feitos no passado mês de Julho. Completei 70 anos de idade, sendo que, destes, 60 foram passados a trabalhar.

MaiorIDADE Quer isso dizer que iniciou a sua actividade com apenas 10 anos de idade?

CARLOS SARABANDO Com 10 anos de idade saí da escola primária e tive logo o primeiro emprego, porque na minha casa já éramos 7 e, com os meus pais, 9 pessoas. Então, todos os jovens que saíssem da escola primária tinham que ir fazer qualquer coisa para ajudar os mais novos. Comecei a trabalhar com 10 anos, assim que saí da escola primária, num trabalho que ainda hoje recorro, não com muita saudade, porque o trabalho rendia ao fim do dia apenas 3 escudos. Ainda assim, os meus pais ficavam satisfeitos por sentirem o envolvimento dos filhos.

MaiorIDADE Que trabalho era esse?

CARLOS SARABANDO Posso dizer que era um trabalho numa marcenaria. Aí ajudava a fazer portas e janelas. Era um trabalho realmente muito duro. Os meus pais começaram a ficar preocupados em ver se eu conseguia arranjar outro trabalho e foram pedir aos irmãos Sardos, ao João Jeremias Sardo, para eu ir para as obras. Aí fui ganhar 7 escudos, ou seja, mais do dobro daquilo que eu ganhava.



MaiorIDADE Quer dizer então que é de uma família numerosa. Considera que ser oriundo de uma família numerosa o tornou numa pessoa diferente? Fale-nos um pouco dessa realidade de ser oriundo duma família numerosa. Como é que isso o marcou perante a sua vida?

CARLOS SARABANDO Marca sempre, porque somos muitos e temos necessidade de trabalhar. No pós-guerra, todos os filhos tinham necessidade de ir trabalhar e, a grande preocupação dos pais era arranjar-lhes um ofício.

O meu grande sonho não era andar a fazer qualquer serviço. Andei, então, nessa carpintaria e, depois fui trabalhar para as obras, sendo que tinha de ir e vir para a Costa Nova a pé. Logo em 1952/53, se a memória não me falha, fui para a Metalomecânica para Aveiro, porque o meu sonho era ser mecânico. Fui para Aveiro para a Metalomecânica, uma vez que, o meu sonho era trabalhar numa oficina, apesar de aqui ganhar um pouco menos do que nas obras.

A preocupação é que antigamente todos os jovens e todos os pais tinham necessidade de aprender algum ofício, de trabalhar ou de aprender qualquer coisa mais. Começava-se logo de pequeno, logo de infância. Já naquela altura não era permitido o trabalho antes dos 14 anos. No entanto, eu, com 13 anos fui para a Metalomecânica, para um Armazém como moço de recados, uma vez que legalmente, não podia trabalhar nas oficinas. Aos 14 anos já fui trabalhar para a oficina, sendo que logo aí me preocupei em evoluir e em aumentar os meus conhecimentos.

Também ajudávamos os pais em casa. Em 1954, num Sábado, o Encarregado da oficina, chegou ao pé de mim e disse: “Oh Carlos, Se-



“No pós-guerra, todos os filhos tinham necessidade de ir trabalhar e, a grande preocupação dos pais era arranjar-lhes um ofício.”

gunda-feira vais para o escritório. Vais ajudar a fazer de moço de recados!” Eu tinha 15 anos e quando fui para o escritório foi um alarido. Os

meus pais ficaram muito preocupados, uma vez que eu era muito jovem, e diziam-me: “Oh filho, olha que estão a enganar-te!”. Eu disse-lhes para não se preocuparem.

Passaram meia dúzia de meses e eu continuava no escritório e, como eu tinha muita vontade de aprender, apesar de o escritório abrir às 9 horas, eu às 8 horas já lá estava para aprender a escrever à máquina.

Em meados dos anos 1954 venho para a empresa de João Maria Vilarinho. Já como empregado de escritório disse aos meus pais que precisava de aprender mais e adquirir mais conhecimentos.

Foi um problema em casa com os meus pais, uma vez que, tal atitude foi mexer com a estrutura instituída, porque eu não era filho único, pois tinha mais 3 irmãos mais velhos e 3 irmãos mais novos. O meu pai disse logo que não havia possibilidade de eu ir estudar de noite. Contudo eu disse que não havia problema nenhum, porque eu iria estudar à minha custa, muito embora, naquele tempo, todo o dinheiro que nós ganhávamos era para entregar à família, aos pais, porque eles é que geriam. Lembro que só 6 meses antes de eu me casar, já em 1963, é que os meus pais me disseram que a partir dessa data todo o dinheiro que eu ganhasse seria para mim, para constituir família e casa.

Resolvi, então, estudar à noite. Tirei o meu curso de comércio. Aos 20 anos fui para a tropa, onde estive 30 meses e 20 dias

Em 1963 casei-me e em 1964 nasceu a minha filha e ainda fui acabar o curso. Depois em 1974/75, faltava-me o 6.º ano e eu tinha pena se não concluisse e, então, procurei realmente acabar o curso. Dedicava-me ao trabalho, tanto mais que saí inscrito como Técnico Oficial de Contas em 1965.

MaiorIDADE Com o envolvimento em tantos domínios, ainda assim, conseguiu, chegar a bom porto.

CARLOS SARABANDO Consegui sempre chegar a bom porto, contando com uma ótima base de sustentação que é a família. Recordo com alguma tristeza de andar um ano tão envolvido nas instituições que um dia o meu filho, com 7/8 anos, chegou ao pé de mim e perguntou-me quando é que eu iria jantar a casa. Isso fez-me pensar muito, fez-me pensar que se calhar andava a dedicar-me muito à comunidade descuidando a família.

MaiorIDADE Durante a sua adolescência como ocupava os seus tempos livres?

CARLOS SARABANDO Havia muito pouco tempo livre. O pouco tempo livre que nós tínhamos era ao Domingo, porque à semana não tínhamos tempo nenhum. Entre trabalhos, estudos e afazeres em casa, não havia tempo livre. Havia apenas o domingo à tarde, em que com os meus 17/18 anos, como tinha a namorada em Leça da Palmeira procurava em ir ter com ela...

Recordo-me de que, com 18/19 anos, o meu paradeiro, era ir até aqui, ao café Ria Mar, porque era aqui no café Ria Mar que nós encontrávamos os nossos colegas, era aqui que encontrávamos as pessoas de referência e de carisma. Ainda hoje, estou envolvido nos Bombeiros de Ílhavo, fazendo parte do Conselho Fiscal e estou envolvido no Grupo Desportivo da Gafanha, onde iniciei actividade creio em 1968. Além do mais estou envolvido em mais acções, como sendo a Filarmónica Gafanhense, que foi o último desafio que abracei. A Filarmónica Gafanhense, há praticamente quatro anos, estava quase em vias de desaparecer e eu que tinha lá uns familiares, sobrinhos, que me vieram perguntar se podia contribuir com os meus conhecimentos para ajudar a associação.



“ Ainda hoje, estou envolvido nos Bombeiros de Ílhavo, fazendo parte do Conselho Fiscal e estou envolvido no Grupo Desportivo da Gafanha, onde iniciei actividade creio em 1968.

Além do mais estou envolvido em mais acções, como sendo a Filarmónica Gafanhense, que foi o último desafio que abracei.”



“ (...) que a instituição, no passado mês de Julho, recebeu o Estatuto de Utilidade Pública”

Pensei muito, uma noite inteira, na Instituição, na medida em que estava a fazer 170 anos e não tinha praticamente nada do seu historial. Ultrapassado tudo isto, contei com muita colaboração de familiares, dos elementos da banda. Tem sido realmente um trabalho que me tem dado imenso prazer, que me seduziu no sentido em que ajudei a renascer uma associação que esteve em vias de extinção.

MaiorIDADE Têm muito jovens integrados na filarmónica?



“

O projecto que eu gostaria de concretizar era não morrer sem ver a Casa da Música para a Filarmónica Gafanhense (...)”

CARLOS SARABANDO Temos muitos jovens já a integrar a filarmónica e, além do mais, temos uma coisa que para mim é crucial, que é o facto de termos, perto de 300 sócios que era uma coisa que não existia.

MaiorIDADE Não havia essa noção?

CARLOS SARABANDO Não é apenas pelo pagamento da quota como sócio, mas sim pela cativação de recursos humanos que a própria instituição hoje tem. Sabe que uma quota destas associações são 6 Euros por ano, o que é insignificante para a gestão de uma colectividade, mas é muito importante para quem estiver a gerir, saber que tem por trás todo o apoio de uma série de pessoas interessadas em valorizar este património cultural. Podemos dizer que continuamos a ministrar, gratuitamente, o ensino para jovens que nos aparecem.

Estamos a trabalhar, com muita vontade, temos uns jovens muito empenhados e que estou convencido que, se calhar, amanhã, ainda vão mostrar por aí mais empenho, porque estão interessados em enriquecer a sua própria instituição. Por isso mesmo é que a instituição, no passado mês, recebeu o Estatuto de Utilidade Pública. Claro que, tudo isto dá trabalho, preocupação e cansaço, mas quando se chega ao fim e se vê que se deixou uma marca é gratificante.

MaiorIDADE Evidentemente. Ajudar a instituição a ganhar asas e voar por si própria para que permaneça na nossa terra.

CARLOS SARABANDO Para mim tem uma importância extraordinária, na medida em que nós nos podemos dirigir a esta ou aquela entidade e pedir um subsídio ou um contributo e termos facilidade em poder passar um documento legal, que possa ser majurado para benefícios fiscais.

Este estatuto dá-nos um conjunto de regalias.

MaiorIDADE O que faz actualmente nos seus tempos livres?

CARLOS SARABANDO Não tenho praticamente tempo livre. Alguém que tenho dedico-o ao meu neto que vai fazer 2 anos. Apesar de ter mais netos, já com vinte anos, o tempo livre acaba por ser para o mais pequenito. É ele que nos dá alegria, é ele que nos dá luta, é ele que alimenta o espírito e a alma para nós podermos continuar a ir mais longe.

MaiorIDADE Que projecto gostaria ainda de concretizar?

CARLOS SARABANDO O projecto que eu gostaria de concretizar era não morrer sem ver a Casa da Música para a Filarmónica Gafanhense, porque apesar de estarmos todos muito envolvidos, sentimos-nos sempre abandonados, temos que andar com a casa às costas e sem um sítio onde nos possamos encontrar, reunir e fazer os nossos convívios, sem ter que contar com outras pessoas.

MaiorIDADE Gostaria de ter casa própria?

CARLOS SARABANDO Casa própria para poder deixar aos vindouros um espaço digno e capaz de servir uma instituição considerável. Continuo a trabalhar na minha actividade como Técnico de Contas de diversas empresas para quem trabalho, mas enquanto tiver forças vou continuar a trabalhar em prol da sociedade, em prol da comunidade, onde estou inserido.

MaiorIDADE E para as gerações mais novas quer deixar algum conselho?

CARLOS SARABANDO Um conselho que deixo é que se preocupem sempre em aprender e que se empenhem no seu trabalho.



20

Arquivo de Memórias da Pesca do Bacalhau

Arquivo de Memórias da Pesca do Bacalhau

O Museu Marítimo de Ílhavo iniciou em 2005 a concretização de um projecto de crucial importância para a preservação, arquivo e construção das memórias da pesca do bacalhau, o principal património material e imaterial desta instituição museológica.



HORÁRIO
3ª a 6ª feira
09h30-18h00
Sábado e Domingo
14h30-18h00
Encerrado à 2ª feira

Tel 234 329 990
Fax 234 321 797
museumaritimo.cm-ilhavo.pt
museuilhavo@cm-ilhavo.pt

Dando cumprimento a um projecto inadiável e de singular importância para que o Museu se concretize como lugar de memória, este Arquivo destina-se a inventariar patrimónios imateriais que, em rigor, apenas pertencem e podem ser transmitidos e legados pelos seus próprios depositários: os homens que andaram ao bacalhau.

Dispondo nas suas instalações, em exposição e em reserva, da mais expressiva colecção mundial sobre a pesca transoceânica do bacalhau do século XX (na sua esmagadora maioria, peças relativas à pesca com dórís e artes de anzol, com linhas de mão), através deste projecto o Museu Marítimo de Ílhavo pretende juntar a essa rica colecção de cultura material um feixe de patrimónios imateriais transmitidos de viva voz por quantos fizeram da pesca do bacalhau (em navios de linha, de arrasto e redes de emalhar) um modo de vida.

O Arquivo de Memórias consiste na recolha audiovisual de testemunhos dos homens que andaram na pesca do bacalhau, incluindo oficiais, pescadores e outras categoriais profissionais de bordo.

Foram feitas entrevistas nos principais centros de recrutamento de pescadores do País por meio de redes de contactos estabelecidas com os respectivos municípios e instituições profissionais de âmbito local, por vezes em paralelo com a itinerância da exposição "Caixa da Memória". Foram já realizadas cerca de 70 entrevistas em Ílhavo, Fuseta (Olhão), Figueira da Foz, Caxinas (Vila do Conde), Ilha de São Miguel (Açores), Afurada (Matosinhos) e Alvor (Portimão).

Mais do que um mero instrumento de registo e de recolha serial de informação, o Arquivo de Memórias da Pesca do Bacalhau tem por fim reunir conhecimentos capazes que permitam ao Museu reajustar ou construir novos discursos expositivos sobre este rico e complexo património, reforçando o sentido didáctico das narrativas memoriais que o Museu exprime. Diversos registos foram já inseridos em contexto expositivo, como é o caso do documentário da actual exposição temporária, "Frota de Paz nos Mares em Guerra", ou os depoimentos utilizados para o filme documental do Navio-Museu Santo André.

Mais do que reforçar a liderança patrimonial do Museu Marítimo de Ílhavo neste domínio, o projecto em curso dá corpo à principal tarefa cultural de um museu marítimo moderno: dar futuros ao passado, transmitir às novas gerações a memória das anteriores.



Universidade Sénior Fundação Prior Sardo Cultura Aliada ao Lazer!

Condições de Admissão:

- Ter vontade de aprender e querer conviver
 - Sem limite de escolaridade
- Preferencialmente ter mais de 50 anos

Inscrições

Encontram-se abertas e são efectuadas na sede da Fundação Prior Sardo:

Rua D. Manuel Trindade
Salgueiro, Apartado 111
3830-655 Gafanha da Nazaré
Tel 234 367 066/ 967 945 341

Decorrente do constante trabalho de intervenção no tecido social do Concelho de Ílhavo e através da análise dos dados estatísticos (Fonte: Diagnóstico do Concelho de Ílhavo de 2009), constata-se uma tendência significativa para o aumento da longevidade da população concelhia.

Assim, a criação da Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo (USFPS) surge como fundamental, no sentido de, com as suas actividades, promover e identificar as pessoas mais velhas como membros integrados na sociedade em que vivem, proporcionando a manutenção da autonomia e da independência, a valorização de competências e o aumento da qualidade de vida e da saúde.

A Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo aqui apresentada, e as actividades que desenvolve, são um exemplo de como se pode proporcionar às pessoas com mais de 50 anos, a ocupação de vários espaços de actuação como: alunos, professores, agentes de cidadania, voluntários noutras instituições, dirigentes, etc., de uma forma útil, gratificante e com grande valor para a nossa sociedade.

Para além de um projecto educativo e formativo, é igualmente um projecto social e de saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos mais velhos, assim como profilaxia para o isolamento e exclusão social.

Com a finalidade de promover a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar das pessoas com mais de 50 anos de todo o Concelho de Ílhavo, a USFPS tem como principais objectivos: fomentar uma cultura de aprendizagem; demonstrar que é indispensável aprender em qualquer idade; valorizar a educação e a formação, a aprendizagem não formal e informal a fim de poderem ser reconhecidos todos os tipos de aprendizagem; proporcionar regularmente um grande leque de actividades sociais, culturais, recreativas, científicas, educacionais, de convívio, desenvolvimento pessoal e social, de solidariedade social e de lazer; promover a educação para a cidadania, para a saúde, para a tolerância, para o voluntariado e para a formação ao longo da vida; e promover a participação cívica e a auto-organização dos mais velhos, principalmente após a reforma ou pré-reforma.

No sentido de rentabilizar recursos, de facilitar o acesso a todo o cidadão do Município de Ílhavo e de alcançar uma maior divulgação junto de toda a Comunidade, a US da FPS, estabelece parcerias com várias Entidades do Concelho de Ílhavo, nomeadamente com a Câmara Municipal de Ílhavo, as Juntas de Freguesia de S. Salvador, Gafanha da Nazaré e Gafanha da Encarnação e a Cooperativa Recreativa e Cultural da Gafanha da Nazaré

A Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo terá o seu início em Setembro de 2009 e funcionará em horário laboral, de segunda a sexta-feira, sendo que cada disciplina não ocupa mais do que uma hora por semana e os alunos podem mudar de disciplinas e de actividades, de acordo com os seus interesses e desejos.

As actividades educativas são em regime não formal, sem fins de certificação, fora do sistema escolar tradicional e em contexto de formação ao longo da vida.

Os conteúdos programáticos privilegiam a divulgação do património cultural nacional, a mobilidade, assim como incentivam a utilização das novas tecnologias.

Inscreva-se na Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo e prove como a experiência, os conhecimentos adquiridos ao longo da vida e a aprendizagem são intemporais!



ENTREVISTA COM **João Bio**

Entre autotanques, machados e escadas magirus, foi numa tarde solarenga de Verão, que encontramos um ex-Comandante dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo.

O ambiente, no qual se respira uma adrenalina assinalável, inspirou-nos para uma interessante conversa com um homem auto-disciplinado e disciplinador: o Sr. João Bio.

Boa tarde Sr. João Bio. Encontramo-nos no quartel dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo, um local com o qual terá indubitavelmente uma séria e forte ligação. Um local emblemático no percurso da sua vida.

MaiorIDADE Indique-nos, por favor, o ano e onde nasceu?
JOÃO BIO Nasci em Ílhavo a 22 de Novembro de 1937.

MaiorIDADE Tem, portanto, neste momento quantos anos?
JOÃO BIO 71 anos.

MaiorIDADE Quais as principais recordações que retém da sua infância?

JOÃO BIO Foi relativamente boa, não obstante naquela altura ter-se iniciado a Segunda Guerra Mundial que veio, de certa forma, marcar toda a minha vida, sobretudo a minha juventude. O meu pai esteve ausente, mas a minha mãe esteve sempre presente e os meus avós também? Tive uma infância agradável, feliz como qualquer criança da minha idade.

MaiorIDADE Durante esse período já nos falou do momento marcante que foi a Segunda Guerra Mundial. Que outros acontecimentos marcaram a sua infância? Tem algum acontecimento que recorde de forma mais marcante?

JOÃO BIO Não, não há nada que diferencie a minha vida da de outras pessoas. O tempo dos estudos foi marcante, embora o meu não foi muito bom, porque não completei aquilo que queria, mas, depois, ao longo da vida, fui concretizando todos os sonhos, todas as ambições que tinha. Nomeadamente, sem ter trabalhado nada para isso, caí nesta casa (Bombeiros Voluntários



de Ílhavo) em Janeiro de 1992, data em que fui convidado para comandante.

MaiorIDADE Sim, já lá vamos. Gostaria de voltar atrás e saber como foram a sua infância e juventude. Quais as brincadeiras típicas de uma criança daquela altura?

JOÃO BIO Um pouco diferente daquilo que é hoje. Era jogar à malha, jogar ao pau, jogar à Barra.

MaiorIDADE O que era jogar à barra?

JOÃO BIO Era como uma corrida.

MaiorIDADE E a juventude?

JOÃO BIO A minha juventude foi normal. Vivi durante algum tempo na Costa Nova, porque tinha família lá e vivíamos lá durante largos períodos. Para mim a Costa Nova é uma segunda terra de nascença da qual eu gosto muitíssimo...Uma juventude normal. Estudei no Porto e mais tarde fui para a tropa. Não há assim nada de grande diferença. Depois casei, divorciei-me e voltei a casar em busca da felicidade.

MaiorIDADE Sabemos também que sempre foi um homem desportista, um homem ligado ao desporto. Como avalia a importância do desporto no decurso da sua vida?

JOÃO BIO Foi muitíssimo bom, eu pratiquei sempre no Illiabum. Pratiquei andebol, voleibol, hóquei em patins e basquetebol. O voleibol joguei muito pouco tempo, mas o basquetebol foi durante muitos anos. O hóquei em patins também durante alguns anos e depois, em 70, enveredei por uma arte marcial, o karaté e pratiquei durante 26 anos. Isso sim, posso dizer que foi marcante, porque me ajudou a formar como pessoa.

MaiorIDADE O desporto acaba por ser um elemento disciplinador?

JOÃO BIO O karaté sim. E, no meu tempo, o basquetebol e o andebol também. Não é bem como hoje. Havia talvez mais respeito, quer pelo adversário, quer por si próprio, quer pela equipa que representa. O karaté é uma arte marcial, com uma disciplina rígida. É preciso um espírito de sacrifício muito grande, um auto-domínio muito grande, porque vamos sendo graduados por mérito e, portanto, a nossa evolução técnica o justifica.

MaiorIDADE Considera que o facto de ter passado por todos estes desportos, e principalmente o karaté, acabou por o fazer transpor essa disciplina para todas as esferas da sua vida?

JOÃO BIO Essa disciplina reflectiu-se no período que passei aqui nesta casa (Bombeiros Voluntários de Ílhavo). Em 1982, comecei logo a ter algumas funções diferentes das de um novato, porque acharam que tinha condições para isso. De certa forma permitiram que com o endurance que trouxe

e o domínio que tinha fizesse aqui os serviços que fiz. Foi o de reagrupar o corpo de bombeiros que estava quase desfeito, dar-lhes confiança e que eles readquirissem essa confiança para puderem ser eficazes nas tarefas que desempenhavam no dia-a-dia e isso fez com que eu também aguentasse depois a dureza das saídas. Corri o país todo. Fui formador na Escola Nacional de Bombeiros. Já tinha sido formador, na vertente dos fogos industriais e urbanos. Acabei também por ingressar como formador dessa área na Escola Nacional, durante aproximadamente dois anos em Sintra.

MaiorIDADE Relativamente ao percurso profissional sabemos que foi funcionário da Câmara Municipal de Ílhavo. Que funções é que exerceu e como é que descreve essa experiência de estar ao serviço da comunidade do Município de Ílhavo?

JOÃO BIO Entrei em 63, como Encarregado, e de imediato, fui nomeado Encarregado Geral, cargo no qual me mantive até 96. Foi quando saí. Foram 33 anos de serviço ao serviço da Câmara. Saí em 96 e, quase de imediato, fui convidado para o Porto de Aveiro, para assessor na divisão de segurança, onde passei 7 anos.



(...) pratiquei sempre no Illiabum, pratiquei andebol, voleibol, hóquei em patins e basquetebol. O voleibol joguei muito pouco tempo, mas o basquetebol foi durante muitos anos. O hóquei em patins também durante alguns anos..."

MaiorIDADE Então o seu percurso profissional foi, portanto, entre estas esferas: o Porto de Aveiro e a Câmara Municipal de Ílhavo. Verifico desde o início do seu discurso, que a vida que dedicou ao serviço dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo é um elemento muito marcante da sua vida. Como é que nasceu este gosto, esta paixão de se dedicar também ao serviço do Município através dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo?

JOÃO BIO O Comandante Prina, que na altura era o 1.º Comandante, convidou-me para 2.º Comandante. O pedido não foi aceite pela direcção de então e eu como não tinha ideia nenhuma de vir a ser Bombeiro não me incomodei absolutamente nada. Em 1992, fui convidado, uma vez que a mi-



“ (...) um bom Bombeiro Voluntário não tem nada a dever, em capacidade e em técnica, a um Bombeiro profissional.”

nha função na Câmara tinha muita ligação com os Bombeiros. Eu conhecia muito bem todos os meandros, todos os afazeres, toda esta dinâmica que há aqui nos Bombeiros. Portanto, para mim não foi difícil. É certo que aceitei com alguma relutância, mas acabei por dizer que sim. Acabei por me encaixar nesta dinâmica, aprender o mais possível. Fiz o meu curso para ser um razoável comandante e fui a Espanha fazer um curso para os comandos. Fiz todos os cursos que pensei serem necessários para ser um bom Comandante. Tinha essa capacidade com boas qualificações. Para ser formador tem de se ser bom profissional e eu entendo que um bom Bombeiro Voluntário não tem nada a dever a um bombeiro profissional. Desde o princípio que digo isto e disse sempre aos Bombeiros: um bom Bombeiro Voluntário não tem nada a dever, em capacidade e em técnica, a um Bombeiro profissional.

MaiorIDADE Gostaria de partilhar connosco algum momento marcante que o tenha marcado ou vivido nesta corporação?

JOÃO BIO Teria que estar aqui muito tempo para contar todas as peripécias que aconteceram ao longo da vida: desde avarias em helicópteros com a bateria a incendiar-se, queda de água em cima de um helicóptero... há muitas coisas. Desde o problema de não conhecermos zonas e quase nos perdemos e termos que puxar pela cabeça e ir à procura de qualquer coisa para saber onde é que estávamos.



“ Fui chamado para um incêndio e (...) nesse momento ainda não tinha botas, tinha o fato de macaco, tinha luvas, tinha capacete, mas não tinha botas (...)”

MaiorIDADE Alguma vez teve medo ao serviço da corporação?

JOÃO BIO Felizmente não. O meu primeiro baptismo foi logo que entrei num fogo em Águeda, em 1992 ou 93, bastante desagradável.

MaiorIDADE O baptismo é o quê? É o momento da primeira saída?

JOÃO BIO Fui chamado para um incêndio e esse foi um momento marcante até porque nesse momento ainda não tinha botas. Tinha o fato de



“

(...) considero que o respeito é a regra da educação e é o maior bem que nós podemos ter. Respeitar e ser respeitado.”

macaco, tinha luvas, tinha capacete, mas não tinha botas. Enfim andei de sapatos ... Quando entrei nos Bombeiros vim encontrar esta casa assim ... E esse fogo realmente marcou-me.

MaiorIDADE A cultura da segurança é para si uma preocupação constante, tendo participado em diversos simulacros e acções de sensibilização das populações. Quais os principais conselhos a seguir?

JOÃO BIO Os conselhos são os mesmos durante os anos que cá estive: encontrarem-se perfeitamente informados dos riscos que os cidadãos correm e é fácil, porque eles estão todos explanados em jornais, fascículos e em literatura acessível e, portanto, aí está tudo aquilo que o cidadão deve saber, inclusive a parte da saúde. Felizmente, que os Bombeiros desde há uns anos a esta parte se têm direccionado a informar e sensibilizar as populações. As autoridades municipais têm promovido simulacros e as consequentes avaliações.

MaiorIDADE Nos seus tempos livres o que costuma fazer para relaxar e para se divertir?

JOÃO BIO Tenho um quintalito que está coberto de relva, e trato dela das árvores e dos arbustos que lá estão.

MaiorIDADE Mas é agricultura?

JOÃO BIO Não. Agricultura não. É apenas jardinagem. De vez em quando também gosto de fazer uns riscos.

MaiorIDADE Pintura ou desenho?

JOÃO BIO Pintura e desenho, ligados a habitação e trato das minhas espingardas e da minha caça.

MaiorIDADE Faz caça?

JOÃO BIO Faço caça.

MaiorIDADE Para o futuro tem alguns projectos em mente?

JOÃO BIO Não. Nesta casa (Bombeiros Voluntários de Ílhavo), quando saí disse que estaria sempre disponível. É evidente que a minha situação é de Comandante de Quadro de Honra, mas aqui todos sabem que basta ligar-me que eu apareço logo.

MaiorIDADE Como reflexão final, o que é o mais importante e o menos importante na vida?

JOÃO BIO Eu sempre fui uma pessoa muito disciplinada e disciplinadora e considero que o respeito é a regra da educação e é o maior bem que nós podemos ter. Respeitar e ser respeitado.

MaiorIDADE É esse o conselho que deixa nomeadamente às gerações mais novas? A disciplina e o respeito.

JOÃO BIO Autodisciplina e respeito, exactamente.



26

Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

Ílhavo: intervenção social em desenvolvimento

Ílhavo: intervenção social em desenvolvimento

O Conselho Local de Acção Social, fórum onde têm assento todas as Instituições e entidades que desenvolvem trabalho na área social, aprovou no passado dia 27 de Abril de 2009, o Diagnóstico Social do Município de Ílhavo.



Creche Obra da Providência



Creche Fundação Prior Sardo

O Diagnóstico Social é um instrumento dinâmico que permite uma compreensão da realidade social e é o documento chave do Programa Rede Social que aponta para uma visão interpretativa da situação social a partir da sistematização e tratamento das informações quantitativas e documentais recolhidas e onde são elencadas as prioridades de intervenção para o Município, com os contributos de todos os agentes locais envolvidos.

Neste importante instrumento é possível obter resposta a alguns dos mais importantes indicadores de caracterização do Município.

No que se reporta ao conteúdo relativo ao tecido social do Município, serão de ressaltar referências a investimentos/projectos de grande monta que virão, indiscutivelmente, colmatar carências de diversos quadrantes, tais como:

» O **Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, da Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo**. A infra-estrutura terá capacidade para 21 utentes em Lar, 21 utentes em Centro de Dia e, ainda, 25 em Serviço de Apoio Domiciliário

» O **Hospital de Cuidados Continuados, da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo**. O objectivo desta importante obra será a construção de raiz de um edifício constituído por três pisos que contará com 55 camas, gabinetes médicos e de enfermagem, salas de estar e de convívio, cozinha, refeitório, para além de outras estruturas, de uma área considerável para Medicina Física e Reabilitação composta por Gabinete Médico, Gabinete Técnico de Diagnóstico e Terapêutico, Terapia Ocupacional, Terapia da Fala, Psicoterapia, Hidroterapia, Mecanoterapia, Electroterapia e Cinesioterapia.

» A **Remodelação e Ampliação do Lar de S. José, do Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo**. O projecto de ampliação é constituído por dois blocos (A e B) com dois pisos. No piso inferior (Bloco A), encontra-se o refeitório e a sala de convívio. O piso superior conta com oito quartos duplos com casa-de-banho, sala de apoio e casas-de-banho comuns. O bloco B é constituído por 18 quartos, duplos e individuais, com casa de banho, duas salas de estar e outras casas-de-banho comuns.

» O **Alargamento da resposta social “Creche” da Obra da Providência**. O objectivo da ampliação é o alargamento do número efectivo de utilizadores da resposta social “Creche” de 40 para 66 lugares.





Lar S. José



Centro Comunitário da Gafanha do Carmo



» O **Alargamento da Resposta Social “Creche” do CASCI, na Barra**, registando-se o alargamento de 30 para 45 lugares.

» A **Gestão de Equipamento de “Creche” pela Fundação Prior Sardo**. A Fundação Prior Sardo, a partir do próximo mês de Setembro de 2009, irá gerir um equipamento de “creche”, na freguesia da Gafanha da Nazaré, nas instalações do antigo ATL “Sub-12” transformando-o em estabelecimento sem fins lucrativos, com capacidade para 23 utentes.

Sendo o tecido social do Município de Ílhavo constituído por IPSS’s motivadas e empreendedoras, e com o objectivo último do esforço colectivo para a resolução dos problemas sociais, foi por algumas destas aceite o repto da formalização de candidaturas à Tipologia 6.12 - Apoio ao Investimento a Respostas Integradas de Apoio Social, do Eixo 6 - Cidadania, Inclusão e Desenvolvimento Social do POPH (Programa Operacional Potencial Humano). Esta Tipologia de Intervenção visa apoiar o equipamento e consolidação infraestrutural das unidades de apoio social com vista a proporcionar o aumento e a qualidade das ofertas e promover a sua adequação às necessidades sociais.

Neste seguimento, e corroborando inteiramente deste espírito, o Conselho Local de Acção Social emitiu pareceres inteiramente favoráveis, consubstanciados numa pontuação de 100%, relativamente às seguintes proposituras:

- Candidatura apresentada pelo CASCI para alargamento da Resposta Social Lar Residencial para pessoas portadoras de deficiência;
- Candidatura apresentada pelo Centro Social e Paroquial da Gafanha da Nazaré para construção de um novo equipamento social com capacidade de resposta nas áreas de Lar de Idosos (60 camas), Centro de Dia (30 utentes) e Apoio Domiciliário (60 utentes);
- Candidatura da Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo para alargamento da reposta de Lar de Idosos em mais 6 camas.

Todos estes investimentos contribuirão, indubitavelmente, para que o nosso Município dê passos para um maior desenvolvimento social, pelo que, os nossos mais sinceros votos vão no sentido da sua aprovação e, conseqüente, materialização.



Viva com Saúde

Desde a mais jovem até à maior idade, melhorar a qualidade de vida e o bem-estar passa por fazer uma alimentação saudável e praticar actividade física regularmente.

À medida que se envelhece o corpo vai sofrendo algumas mudanças, logo a alimentação também deve mudar... A variedade alimentar é garantida com o consumo diário de alimentos dos 7 grupos da Roda dos Alimentos:

Cereais e derivados, tubérculos; Hortícolas; Fruta; Lacticínios; Carne, pescado e ovos; Leguminosas; Gorduras e óleos.



Ministério da Saúde

Centro de Saúde de Ílhavo

Seguem-se alguns conselhos, simples, em jeito de uma conversa à volta da mesa, para levar para casa e usar q.b. em prol da sua saúde:

- Estabeleça horários regulares para as refeições, fazendo 5 a 7 refeições por dia;
- Procure fazer as refeições, com companhia, num ambiente agradável;
- Não fique mais de 3 horas sem comer;
- Mastigue bem os alimentos;
- Beba água (ou chá de ervas - tília, cidreira, alecrim...), muitas vezes ao dia, mantendo a urina clara e com pouco cheiro;
- Arroz, batata ou massa, sempre ao almoço e ao jantar;
- Pão no pequeno-almoço e nas merendas, mais escuro e com pouco sal;
- Sopa com hortícolas (legumes e hortaliças) a iniciar o almoço e o jantar;
- Hortícolas, crus em salada ou confeccionados, sempre no 2.º prato;
- Fruta, 2 a 3 peças por dia;
- Leite, iogurte, queijo ou requeijão com pouca ou nenhuma gordura;
- Peixe ou carne (frango, peru, coelho, porco sem gordura), em refeições alternadas, dando preferência ao peixe, ou ovo (2 a 3 por semana);
- Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas) na sopa ou no 2.º prato;
- Azeite, em quantidade moderada, para temperar e cozinhar;
- Prefira cozidos, estufados (sem refogado) e grelhados;
- Utilize ervas aromáticas (salsa, coentros, tomilho...) para temperar e cozinhar, reduzindo o sal;
- Se tiver falta de apetite, melhore-o, preparando as confecções com marinadas de ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão...
- Facilite a mastigação preparando os alimentos triturados, esmagados, desfiados, picados, passados ou em puré;
- Beneficie a digestão com refeições pouco volumosas, pobres em gordura e em sal e evitando alimentos processados (enchidos, pizzas, refeições pré-cozinhadas, enlatados, etc.);
- Previna a prisão de ventre bebendo água e ingerindo alimentos ricos em fibras: frutas, legumes, leguminosas, saladas e sopas;
- Se lhe for permitido tomar bebidas alcoólicas, faça-o com muita moderação e apenas ao almoço e/ou jantar.

Relativamente à prática de actividade física, se for regular e moderada, pode trazer benefícios substanciais para a sua saúde, como seja reduzir para metade o risco de doenças coronárias, baixar o risco de desenvolver osteoporose e diabetes ou, se esta já existir, permitir o seu melhor controlo e melhorar a saúde mental, para além de permitir a realização das tarefas diárias com mais facilidade e conforto e de uma forma menos cansativa.

DESFRITE DA VIDA E DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA;
MEXA-SE E VIVA UMA VIDA PLENA E SAUDÁVEL!



GRIFE A (H1N1) cuidados a ter

O que é a Gripe A(H1N1)?

A Gripe A(H1N1) - também chamada, incorrectamente, “gripe suína” - é uma doença provocada por um novo vírus da gripe que está a afectar as pessoas em vários países.

Como se transmite?

O vírus é transmitido pelo ar, de pessoa para pessoa (da mesma forma da gripe “normal”), através de gotículas de saliva (tosse e espirros), mas também através do contacto das mãos - contaminadas - com as mucosas (nariz ou olhos).

Quais os sintomas ou sinais da Gripe A(H1N1)?

Os sintomas são idênticos aos da gripe “normal” (sazonal):

- Febre (temperatura superior a 38°C);
- Dores de garganta;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça;
- Arrepios de frio;
- Cansaço;
- Diarreia ou vómitos, nalguns casos.

Como se pode proteger a si e aos outros:

GRIFE A (H1N1).

Dois gestos de protecção!

- 1 Lave as mãos**
 - Muitas vezes, com água e sabão.
 - Quando se assoar, espirrar ou tossir.
- 2 Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir**
 - Com um lenço de papel ou com o braço. Nunca com as mãos!
 - Os lenços de papel devem ser deitados no lixo.

CUIDADOS A TER

- Evitar a proximidade de pessoas com sintomas de gripe: febre, tosse, dores nos músculos, falta de ar e, às vezes, vómitos e diarreia.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Limpar muitas vezes objectos e superfícies como: maçanetas das portas, corrimãos, telefones e computadores.

O QUE FAZER

Se tiver sintomas de gripe, fique em casa e ligue para a **LINHA SAÚDE 24 808 24 24 24**

A nova estirpe de vírus da gripe transmite-se pelo ar, de pessoa para pessoa, através de gotículas de saliva de um indivíduo doente, sobretudo pela tosse e espirros, mas também por contacto das mãos com superfícies e/ou objectos contaminados. O Ministério da Saúde acompanha a evolução da situação, divulgando informação aos cidadãos sempre que necessário.

Mais informação em www.dgs.pt e www.portaldasaude.pt

Lembre-se:

Aproxima-se o Outono. Se tem idade igual ou superior a 65 anos pode proteger-se contra a Gripe Sazonal através da vacinação. Consulte o seu Médico de Família.

SAÚDE 24
808 24 24 24
O número que o liga à saúde.

Para mais informações consulte o site da Direcção Geral de Saúde: www.dgs.pt



Centro Histórico de Ílhavo parceria para a Regeneração Urbana



30

Centro Histórico de Ílhavo

Na última década a Câmara Municipal de Ílhavo tem vindo a concretizar um importante conjunto de investimentos, visando a estruturação urbana da Cidade-Sede do Município de Ílhavo, tendo-se materializado uma evidente operação de qualificação urbana, social e cultural, com balanço reconhecidamente positivo.

Na área das infraestruturas de base, referenciamos entre outros, o saneamento básico, as vias rodoviárias estruturantes (via de cintura poente e via de ligação à A17).

No que respeita a intervenções de qualificação urbana base, destacamos: a remoção dos Armazéns Gerais da Câmara, seguida da construção do Parque Urbano da Senhora do Pranto e do seu Mercado Municipal; a remoção do velho Mercado e da antiga sede da Junta de Freguesia, seguida da construção do Centro Cultural de Ílhavo e da reabilitação da Vila Vieira para sede da Junta de Freguesia de S. Salvador; a qualificação do Jardim Henriqueta Maia.

Em relação aos equipamentos estruturantes, destaca-se: o novo Museu Marítimo de Ílhavo, a Biblioteca Municipal com a reabilitação da Capela do Palácio de Alqueidão, o Posto de Turismo, o Parque Illiabum.

Numa lógica de dar continuidade a esta intervenção, a Câmara Municipal de Ílhavo, utilizando os seus próprios Serviços, elaborou um plano de “Regeneração Urbana do Centro Histórico de Ílhavo”, visando o aproveitamento dos Fundos Comunitários do QREN para sustentar financeiramente a intervenção, tendo feito a sua apresentação pública no dia 13 de Julho de 2008, na Vila Vieira.

Após uma longa luta pela aprovação desta candidatura, a Comissão Directiva do Programa Mais Centro, aprovou-a no passado dia 23 de Junho, conseguindo assim um apoio FEDER de 5,84 milhões de euros para um investimento total elegível de 13,12 milhões de euros.

Esta é uma conquista muito importante para a Cidade e para o Município de Ílhavo, que por esta via e com muita satisfação, partilhamos com os todos os Cidadãos, muito em especial os que vivem, trabalham ou passeiam ocasionalmente no “Centro Histórico da Cidade de Ílhavo”.

Com esta pequena brochura, damos a conhecer de forma sumária esta operação de “Regeneração Urbana”, a sua lógica global e cada um dos seus projectos materiais e imateriais (alguns já em execução, outros a iniciar em breve e outros a decorrer até ao final do ano 2011).

O seu acompanhamento e a sua participação activa nesta intervenção, são um elemento que valorizamos e que será muito importante para o alcançar de todos os objectivos que queremos concretizar nesta aposta da Câmara Municipal de Ílhavo, partilhada por entidades parceiras como a Universidade de Aveiro, a Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, o Illiabum Clube, a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo, o Banco Popular e a Associação Ílhavo Comércio Vivo.

Este é também o tempo de dar notícia de acordos formais entre a Câmara Municipal de Ílhavo e o Governo que vão possibilitar a construção do novo Tribunal de Ílhavo (no terreno da actual Escola de 1.º Ciclo da Senhora do Pranto, estando já em obra o novo Centro Escolar junto à Escola Secundária) e do novo Quartel da GNR (num terreno com frente para a nova Via de Cintura Nascente a Ílhavo (junto ao Mercado Municipal). Com estas soluções ficarão criadas as condições para a adaptação do edifício do actual Tribunal e Quartel da GNR para cumprir uma nova missão de interesse público como é o Arquivo Municipal.

A Câmara Municipal de Ílhavo apresentou o Programa de Acção da Regeneração Urbana do Centro Histórico de Ílhavo como candidatura ao Programa “Política das Cidades - Parcerias para a Regeneração Urbana”. As características que pretendemos destacar neste Sumário centram-se ao nível da qualificação urbana, da valorização ambiental, e da dinamização social, económica e cultural.

» **qualificação urbana**

A intervenção de Regeneração Urbana do Centro Histórico de Ílhavo, visa qualificar o espaço público (passeios, arruamentos, zonas de estacionamento automóvel, redes de iluminação pública e mobiliário urbano), numa aposta que permita conferir as devidas condições de acessibilidade, segurança, qualidade estética e compatibilidade dos diversos usos (automóvel/peão, habitacional/comercial/serviços) a que a área de intervenção está sujeita.

» **qualificação ambiental**

A qualificação das infraestruturas básicas é um importante objectivo desta operação de Regeneração Urbana. Uma das “bandeiras” ambientais que pretendemos erguer com a concretização deste Programa de Acção, é acabar com a única situação existente na Cidade e no Município de Ílhavo em que existe despejo de efluentes domésticos não tratados para linhas de água e para a Ria de Aveiro.

» **dinamização social, económica e cultural**

A intervenção de Regeneração Urbana do Centro Histórico da Cidade de Ílhavo, tem as Pessoas como motivo base e destinatário principal. A aposta na dinamização social centra-se muito na actividade cultural que tem o Centro Cultural de Ílhavo como elemento pivot, numa articulação funcional íntima com a actividade do Museu Marítimo e da Biblioteca Municipal de Ílhavo. A actividade Associativa tem uma relevante importância no passado e no presente, assumindo a Parceria para a Regeneração Urbana do Centro Histórico da Cidade de Ílhavo, um compromisso de envolvimento desses importantes Agentes da Sociedade na construção do futuro.

» **estratégia de eficiência colectiva (parceria)**

Esta intervenção será executada numa estratégia de eficiência colectiva pela congregação de Agentes públicos e privados, que seguramente terá um envolvimento crescente da População, valorizando em termos urbanos, ambientais, sociais, económicos e culturais a Cidade e a sua Gente, atraindo novos actores e produzindo novas dinâmicas de investimento e de desenvolvimento.

» **programa de acção**

O Programa de Acção do Centro Histórico da Cidade de Ílhavo, constitui uma das áreas de intervenção prioritária da estratégia de Regeneração Urbana para a Cidade de Ílhavo. A estratégia com a qual se pretende “Revitalizar o Centro Histórico da Cidade” assenta nos seguintes “pilares” :

- Ambiente, Ordenamento e Governança;
- Vivência Sócio-Cultural e Económica;
- Estratégia de Eficiência Colectiva.

Estes “pilares” são elementos promotores de coesão territorial, competitividade, sustentabilidade e garante da perenidade das intervenções.

Qualificação Urbana e Ambiental do “Casco Antigo” da Cidade



Qualificação Urbana da Antiga EN 109



Requalificação Urbana da Av. 25 de Abril



Centro de Investigação e Empreendedorismo



Espaço envolvente ao Hospital de Cuidados Continuados



Reconversão Urbana da área ocupada pelo actual Quartel de Bombeiros



Reabilitação do Edifício-Sede do Illiabum Clube



Dinamização Cultural



Investigação do Património Expressivo



Plano Municipal para a Igualdade de Género



Dinamização da Actividade Comercial e do Mercado da Habitação



Um Centro Histórico Peculiar da Comunidade à Cultura e aos Desafios da Contemporaneidade



Hospital de Cuidados Continuados (SCMI)





A Igualdade de Género na Maior Idade

Desde os séculos mais remotos que o papel das mulheres se distingue pela negativa, relativamente ao dos homens, e por muitos esforços que se tenham feito desde sempre, tal problema insiste em persistir. Para tal é necessário desenvolver políticas de igualdade de género que incidam sobre a planificação das políticas públicas e que orientem todas as pessoas responsáveis, não apenas pela gestão de instituições públicas ou privadas, mas todas as que exercem o seu poder de cidadania.

Actualmente, é colocada em causa a perspectiva, denominada de androcêntrica da sociedade, com raízes no patriarcado, em que se reforça o estatuto do homem, deixando a mulher num lugar “sombra”, subalterno. De facto, o domínio masculino manifesta-se maioritariamente em seis áreas, nomeadamente a família, o emprego, a política, a violência, a sexualidade e a cultura, enquanto a mulher, subjugada a uma suposta debilidade física e emocional, é condicionada em todas as esferas atrás descritas. A igualdade de género não significa um sinónimo entre o sexo feminino e o sexo masculino e, portanto, não significa adoptar como norma o estilo de vida de um dos sexos. Significa sim igualar as condições de vida, partindo de uma verdadeira igualdade de oportunidades entre as mulheres e os homens.

Não há muito tempo (e quem não se recorda?) o senso comum ditava que o trabalho das mulheres fosse um trabalho não remunerado, em actividades domésticas, exemplificando, consideradas de suporte sim, mas também com um papel secundário, ainda que imprescindível para o desenvolvimento económico social e de grande contributo.

Se durante o séc. XX se verificaram certas alterações nesta abordagem, advindas da industrialização, da revolução da informação e da comunicação e da entrada em grande massa das mulheres no mercado de trabalho, ainda hoje, infelizmente, nos deparamos com a persistência de desigualdades.

Deste modo, ouve-se cada vez mais falar sobre a política de igualdade de género, que contempla um conjunto de medidas que visam promover a igualdade, no verdadeiro sentido da palavra, entre mulheres e homens em todos os sectores da vida em sociedade. A perspectiva de género resume-se na expressão da vontade de tornar concreta a paridade entre sexos.

A intervenção parte de todos/as, das esferas públicas, das privadas e das nossas, incluindo o/a leitor/a, que agora se encontra a ler, e que deverão ir ao encontro de uma co-educação de nós mesmos e de quem nos rodeia:

- Divisão das tarefas domésticas para que toda a família possa desenvolver competências nessa área;
- Mostrar exemplos às crianças e aos jovens de mulheres e homens livres, não utilizando modelos estereotipados;
- Educar em modelos menos rígidos e diferenciadores;
- Valorizar e reconhecer as competências das mulheres e os seus contributos para a história;
- Valorizar a amizade entre as mulheres;
- Promover encontros e reflexões sobre a mulher e o seu futuro pessoal e profissional;
- Cuidar a linguagem, de forma a incluir homens e mulheres;
- Erradicar o modelo de masculinidade e violência.

É na sequência da responsabilidade social que cada um deve ter nesta questão que surge a candidatura deste Município, já aprovada, à “Regeneração Urbana para a Cidade de Ílhavo”, em que uma das acções consiste na implementação de um “Plano Municipal para Igualdade”, pelo que é importante que o/a leitor/a fique atento/a.

Sucessões: a partilha em vida e o testamento

Uma das grandes preocupações dos maiores de 65 anos é a partilha dos seus bens e as discussões e conflitos que podem ocorrer entre os seus herdeiros para chegarem a um acordo quanto a este assunto.



33

Ora, há quem reúna os seus herdeiros e familiares directos e proceda à divisão de todos ou parte dos seus bens, “antecipando” a partilha que ocorreria após a sua morte, pressupondo que dessa forma haverá uma harmonia, evitando os dissabores que tantas vezes surgem com a partilha de heranças.

Ou seja, a lei admite a **partilha em vida** (art.º 2029.º do Código Civil), que é uma forma dos herdeiros começarem a usufruir da herança mais cedo, nada impedindo que alguém proceda à divisão do seu património enquanto seja viva, embora seja conveniente, quanto a bens imóveis, reservar para si o respectivo usufruto vitalício, mediante escritura pública.

Na prática, a partilha em vida é efectuada através de doações a todas as pessoas com quem se pretenda que a “herança” seja dividida.

A sucessão pode ainda ser realizada com base num **testamento**, que nos termos do art.º 2179.º CC, constitui um “acto unilateral e revogável pelo qual uma pessoa dispõe, para depois da morte, de todos os seus bens ou de parte deles”.

Ou seja, o testamento, tem como características a unilateralidade, - existência de uma única parte, de um único centro de interesses, como também a livre revogabilidade, porquanto pode ser revogado (anulado) a qualquer momento.

O testamento é ainda um negócio pessoal, insusceptível de ser feito por meio de representante ou de ficar dependente do arbítrio de outrem, quer pelo que toca à instituição de herdeiros ou nomeação de legatários, quer pelo que respeita ao objecto da herança ou do legado.

O testamento pode ser **público**, quando é escrito pelo notário no seu livro de notas, dando azo nomeadamente à intervenção testemunhal ou **cerrado**, quando feito pelo testador ou por outrem a seu rogo e por ele assinado e sujeito a uma aprovação notarial de índole meramente formal.

Porém, as disposições constantes na partilha em vida ou no testamento não podem pôr em causa o direito que determinados parentes (os herdeiros legitimários) têm relativamente à herança - a chamada **legítima ou quota indisponível**, sob pena de, se for violada tal “quota”, operar-se a redução de liberalidades, através da qual pode ser necessária a devolução de bens já atribuídos (ou o seu valor), para que seja completada a quota dos herdeiros legitimários.

Ou seja, a legítima é a porção de bens de que o testador não pode dispor, por ser legalmente destinada aos herdeiros legitimários, é a quota da herança imperativamente atribuída aos sucessíveis legitimários, quota indisponível que varia em função destes e/ou dos seu número (cerca de 2/3 do acervo hereditário), sendo sucessíveis legitimários: o cônjuge, os descendentes e os ascendentes, pela ordem e segundo as regras estabelecidas para a sucessão legítima.

As liberalidades em vida e, mais concretamente, as doações são tidas em conta no cálculo da herança “legitimária” e, inerentemente, das quotas indisponível e disponível. Sendo assim, e para efeitos de partilha, haverá que imputá-las, ou seja, enquadrá-las e deduzi-las nas quotas disponível e indisponível, alargadamente quantificadas por força desse valor suplementar.

Como Poupar Dinheiro: conselhos úteis

Poupar não deve significar, tristeza ou impedimento para se ser feliz. Pelo contrário, deve ser uma forma de podermos ser mais felizes sem medo do imprevisto, uma segurança para o futuro. Existem truques para se aprender a poupar dinheiro, tais como:



1. Registe todas as despesas. Esta é a forma ideal para descobrir se está a gastar dinheiro desnecessário. Durante um mês, guarde os talões de tudo aquilo que comprar ou consumir, anotando numa folha outros gastos para os quais não tenha talão (renda, créditos, contas da água, luz, gás, etc...)

2. Alimentação fora de casa. Sempre que possível faça as refeições em casa. Se pensar no valor que gasta, diariamente, no pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar fora, verá que multiplicá-lo por, pelo menos, cinco dias da semana e depois pelas quatro semanas do mês, terá uma boa quantia de dinheiro.

3. Aproveite os cupões e talões. Se possível aproveite também as promoções existentes nas lojas mas com precaução, pois nem todas são o que parecem!

4. Quando for ao supermercado faça uma lista detalhada das coisas que precisa, limite-se a comprar apenas aquilo que está escrito. Faça as compras de supermercado para a semana e não para o mês, pois torna-se mais fácil planear o que se vai consumir em sete dias do que em trinta dias. Quanto maior for o prazo, maior será o desperdício de dinheiro, em bens não necessários e até em risco de validade. Vá às compras com tempo (para poder comparar os preços). Opte por marcas brancas e por promoções. Esta prática permite, muitas vezes, reduzir os custos em 30%.

5. Reduza as despesas mensais fixas (canais de televisão, luz e água). Compare os tarifários das diferentes operadoras do nosso país. Utilize lâmpadas de baixo consumo ou fluorescentes e não deixe os aparelhos em "stand by". Opte por banhos rápidos e preste atenção às torneiras (em média, uma torneira de WC gasta seis litros de água por minuto).

6. Transportes. Sempre que possível deixe o carro em casa e utilize transportes públicos. Poupa no combustível e ajuda o meio ambiente.

7. usufrua das ofertas culturais gratuitas. Informe-se sobre espectáculos e concertos gratuitos. Aproveite a agenda cultural da sua cidade e desfrute das ofertas.

8. Aproveite os saldos. Por vezes, encontrará restos de colecção do Outono/Inverno nos saldos de Verão e vice-versa. Procure esses artigos pois terá roupa nova a metade do preço.

9. Beneficie na mensalidade do ginásio. Existem formas mais baratas e gratuitas de fazer exercício, tais como: caminhar, correr ou andar de bicicleta são apenas alguns exemplos. Para experimentar ioga ou pilates alugue um DVD, e passe a usufruir de um ginásio gratuito em casa.

10. Fundo de Maneio. Tente poupar algum dinheiro para usar em situações de emergência.



Água: um bem a preservar na saúde, ambiente e gestão

A água é, indubitavelmente, um elemento indispensável à sobrevivência de toda a espécie animal e vegetal. Ela cobre quase três quartos da superfície terrestre. A sua importância é tal que constitui grande parte do nosso corpo. Porém, a água potável é um bem escasso, razão pela qual é necessária a sua preservação.

De entre os imensos benefícios da água para a saúde do ser humano, podemos destacar os seguintes:

- > Trava o envelhecimento: ao longo dos anos o organismo vai perdendo água, pelo que, é necessário ingerir o suficiente para restabelecemos o equilíbrio;
- > Combate o cancro: uma ingestão insuficiente de água poderá aumentar o risco de cancro da bexiga e do cólon;
- > Combate infecções: eventual redução de pedras nos rins e as infecções urinárias. Mantém as mucosas do sistema respiratório hidratadas, diminui o risco de infecções virais como a gripe e também ajuda a confinar a ocorrência de ataques de asma;
- > Cuida da boca: a saliva diminui se não bebermos água, o que poderá favorecer a presença de bactérias que provocam gengivites, cáries e outras doenças da boca;
- > Regula o metabolismo das gorduras: a ingestão insuficiente de água faz com que o depósito do nosso corpo aumente, devido a um funcionamento incorrecto do fígado;
- > Ajuda a ficar saciada: o que faz com que comamos menos;
- > Evita a retenção de líquidos;
- > Facilita a digestão: a água ajuda na formação das enzimas, substâncias que facilitam a digestão;
- > Regula a temperatura: a água evita que o organismo entre em colapso com as alterações bruscas de temperatura e faz com que ele se adapte ao ambiente;
- > Desintoxica e previne a celulite: se não houver hidratação suficiente para libertar líquidos através da urina e da transpiração, o corpo tem tendência para originar a celulite;
- > Combate o inchaço: as vitaminas e os minerais que o sangue carrega demoram mais tempo para chegar às células quando o corpo não está hidratado, o que provoca o inchaço do corpo;
- > Ajuda a emagrecer.

Assim, por toda a importância estratégica assumida para este bem e pela necessidade de implementação de um Plano Estratégico de Abastecimento de Água e de Saneamento de Águas Residuais, de forma a garantir uma uniformização de infra-estruturas e gestão dos serviços de abastecimento público de água para consumo humano e de saneamento de águas residuais urbanas, bem como a homogeneidade das tarifas em todos os municípios, o Executivo Municipal deliberou aprovar, a 15 de Junho do corrente ano, o Contrato de Parceria entre o Estado e os Municípios da Região de Aveiro, visando a implementação de um novo modelo de gestão das redes em baixa de água e saneamento básico, ao abrigo do Decreto-Lei 90/2009, de 9 de Abril.

Nesta parceria entram 10 Municípios da Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro (Águeda; Albergaria; Aveiro; Estarreja; Ílhavo; Oliveira do Bairro; Ovar; Murtosa; Sever do Vouga e Vagos).



36

Centro Cultural de Ílhavo

Centro Cultural de Ílhavo novo espaço de cultura e lazer

A 24 de Março de 2009, o Centro Cultural de Ílhavo (CCI) comemorou um ano de vida. Nestes primeiros doze meses de actividade foram realizadas cento e vinte e duas acções, que contabilizaram mais de trinta e três mil visitantes, afirmando o CCI como uma sala de referência ao nível nacional e uma mais-valia na atracção de novos públicos ao Município de Ílhavo.

Na música recebemos importantes nomes nacionais, tais como Dulce Pontes (espectáculo de abertura), Deolinda, Maria de Medeiros, Jacinta, Pedro Abrunhosa, Ala dos Namorados, Camané, ou o espectáculo memorável e evocativo da Vida de Canções de Carlos Paião que reuniu no mesmo palco Herman José, Jacinta, Nuno Guerreiro e os Mesa.

Ao nível internacional, Noa (super-estrela israelita) e Dianne Reeves (americana, vencedora de 4 Grammys) encheram o palco de magia e encanto.

O CCI recebeu igualmente inúmeras peças de teatro, das quais destacamos “Boa Noite, Mãe” (Sofia Alves e Manuela Maria), “Dia das Mentiras”, pelo Teatro da Trindade, “Dia do Pai” e “A Verdadeira Treta” (com António Feio e José Pedro Gomes, em dois espectáculos esgotados).

Para os mais pequenos e apostando na formação e sensibilização para as artes do espectáculo, acolhemos muitos projectos educativos desde o teatro, música e dança.

Também na dança tivemos o privilégio de apresentar a Companhia Nacional de Bailado, a Companhia Olga Roriz (“Inferno”) e a peça “Cinderela... em bicos de pés. O humor esteve também sempre presente com o nosso conterrâneo Aldo Lima, o conceituado Pedro Tochas, e Joaquim Monchique, que trouxe o delirante “Paranormal”.

Ao nível das exposições destacamos a Exposição Inaugural “DEZ - Escultores Contemporâneos” e a exposição que assinalou o primeiro aniversário do CCI, com desenhos e gravuras de Júlio Resende.

A aposta na promoção dos valores de cultura ilhavense tem sido uma preocupação constante e constitui uma imagem de marca do CCI, expressa na apresentação de várias acções com o movimento associativo local no qual destacamos o Concerto de Natal com a estreia do Coro da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo; e na apresentação de criação de artistas ilhavenses como foram os exemplos dos pintores António Neves e João Carlos Mouro, a abertura dos espaços de exposição permanentes dedicados a Cândido Teles e João Carlos Celestino Gomes

Agora, a viver o seu segundo ano de actividade, o CCI continua a apostar na realização de grandes momentos culturais e de entretenimento, bem como iniciativas marcantes da produção cultural do Município de Ílhavo.

Destacamos o concerto “Acústico” dos Xutos & Pontapés; a apresentação do Teatro da Trindade com a peça “Os Maias no Trindade”; a música da dupla Maria João & Mário Laginha ou do concerto da Banda da Armada.

Ao nível local e apostando na apresentação da cultura local recebemos as peças de teatro “O Nazareno” (pelo GRAL) e “Shakespeare em quatro telas” (pelo Clube de Teatro da E.B. 2,3 de Ílhavo); a música esteve presente com a Banda dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo (Música Nova) e com o Orfeão da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo.

Foi também o momento de apresentar a nossa primeira co-produção, com estreia nacional da peça Hedda Gabler, de Henrik Ibsen, representada por conceituados actores a nível nacional, como Sofia Alves, Ana Rocha, Guilherme Filipe ou Vítor de Sousa.

Em Setembro destaque para a dança da Companhia Paulo Ribeiro, Maiorca, acompanhado ao vivo por Pedro Burmester; a irreverência do humor de Herman José ou a excelência do grande teatro nacional, com a peça “Monólogos da Vagina”, com Guida Maria, São José Correia e Ana Brito e Cunha



centro cultural ilhavo

Av. 25 de Abril
3830-044 ÍLHAVO
Tel. 234 397 260
Tel. bilheteira: 234 397 262
Fax: 234 397 261
centrocultural.cm-ilhavo.pt
centrocultural@cm-ilhavo.pt

BILHETEIRA
TERÇA-FEIRA - DOMINGO
10h00-13h00 | 14h00-18h00

DIAS DE ESPECTÁCULOS:
02h00 antes e 30 minutos
após o início dos espectáculos

Venha viver as melhores emoções no Centro Cultural de Ílhavo.



37

Novos Espaços Con/vida

A Câmara Municipal de Ílhavo mantém uma forte aposta na criação de mais e melhores equipamentos e serviços ao dispor da população nas mais variadas áreas. A ampliação e remodelação do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré e do Mercado Municipal da Costa Nova são dois exemplos de equipamentos com vida nova ao serviço das populações.

Centro Cultural Gafanha da Nazaré

Teve início, na primeira semana de Abril, a obra de ampliação e remodelação do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, que deverá estar concluída no prazo de seis meses.

Adjudicada à firma ABB, SA., representando um investimento de cerca de 2.150.000,00 Euros +IVA, esta obra cumpre a 3.ª fase de qualificação deste espaço cultural do Município, reforçando o seu carácter funcional e beneficiando, em simultâneo, toda a sua área envolvente.

Assim, esta intervenção será exercida a dois níveis: por um lado, a acção no interior do edifício, dotando-o de condições de excelência para actos culturais, nomeadamente de um Auditório com capacidade para 400 Pessoas, uma Galeria de Exposições com cerca de 400 m², e uma Sala de Conferências com 72 lugares, além de todas as condições técnicas ao nível de acessibilidade, segurança, acústica, climatização, conforto e controlo ambiental; e, por outro lado, uma acção exterior, redimensionando e reconfigurando o espaço público que o envolve, numa atmosfera cultural e urbana moderna, de grande atractividade social.

Mercado Municipal da Costa Nova

Iniciada em Novembro de 2008, esta obra, orçamentada em 1.200.00,00 Euros, envolve a construção de uma cozinha industrial e de novos armazéns frigoríficos para peixe, marisco, frutas e legumes, bem como de uma área específica para a venda de marisco cozido, além da beneficiação de todo o espaço do Mercado, tendo como principal objectivo dotá-lo de todas as condições higio-sanitárias necessárias ao seu bom funcionamento, indo de encontro à satisfação das necessidades quer da Comunidade de Pescadores e Vendedores, quer dos consumidores que diariamente frequentam este espaço do Município.

Fruto desta intervenção, foram igualmente construídas novas estruturas, nomeadamente duas lojas e uma cafetaria, que dotarão este espaço com mais e melhores condições para visitantes e utentes deste importante espaço de comércio localizado na Costa Nova.



38

Sugestões de Leitura

Sugestões de Leitura

Biblioteca Municipal de Ilhavo



REVISTA **Linhas & pontos**

Queluz: Impala Sociedade Editorial, 1997

A arte de bordar é adoptada, cada vez mais, como um hobby. Além de estimular a sua criatividade, é uma preciosa ajuda para combater a pressão do dia-a-dia. Por este motivo, sugerimos uma viagem pela "LINHAS & PONTOS", uma revista feminina pensada para lhe dar a oportunidade de fazer trabalhos fantásticos!



LIVRO Luís Silva **O livro da avó**

Porto: Afrontamento, 2007

Uma história magnífica, para netos e avós, onde as memórias de ternura, das festas, das brincadeiras com os primos, dos passeios e da varanda com o mar como horizonte têm lugar e esperam por si... Grande, velhinha e enrugada como a maioria das avós! E quando já somos crescidos e nos lembramos delas, perceberemos tão bem a falta que nos fazem...!

Ler para crescer, ler por prazer, ler alimenta a alma... e nós ajudamo-lo a encontrar leituras bem interessantes para ocupar o seu tempo livre! Aí estão algumas sugestões que o irão ajudar a desfrutar melhor do seu tempo livre.



LIVRO Raul Brandão, Florbela Espanca e Mário de Sá-Carneiro **Livro de Verão**

Coimbra; Castelo Branco: Alma Azul, 2003

Este livro apresenta uma selecção de textos de consagrados autores portugueses para ler de uma assentada. A viagem começa na Ria de Aveiro pela mão de Raul Brandão prosseguindo depois pelas melancolias de um inventor criado por Florbela Espanca, culminando com Mário de Sá Carneiro e a sua criação de um Homem de Sonhos. Um Livro de Verão para ler em qualquer estação do ano.



DVD Augusto Fraga **Sangue toureiro**

Lisboa: ZON Lusomundo, 2008

Foi a primeira longa-metragem a cores do cinema nacional, onde Fraga adapta habilmente a fórmula "fado e toiros" a uma história de paixões perigosas e arrebadoras que foi na época da sua estreia um grande sucesso. Destaque para as presenças de Amália Rodrigues e Diamantino Viseu à cabeça de um elenco que conta ainda com as participações de Cármen Mendes, Paulo Renato e Raul Solnado.

Faça uso das nossas sugestões e aproveite cada uma delas o melhor que souber!



HORÁRIO
2ª feira 14h00-18h00
3ª a 6ª feira 10h00-12h30 | 14h00-18h30
Sábado 14h00-18h00

Tel 234 321 103
Fax 234 321 087
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt
www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

PÓLOS DE LEITURA
Gafanha da Nazaré Tel 234 199 077
2ª feira 14h00-18h00
3ª a 6ª feira 10h00-12h30 | 14h00-18h30
Gafanha da Encarnação Tel 234 086 668
2ª a 6ª feira 14h00-18h00
Gafanha do Carmo Tel 234 398 009
2ª a 6ª feira 14h00-18h00



39



Espaço do Artista ... **João Carlos Mouro**



Natural de Vagos, João Carlos Mouro nasceu em 1942. Desde muito cedo João Carlos Mouro alimentou um enorme fascínio pelas artes plásticas, em particular pela pintura, o que o levou a ingressar na escola de pintura da Vista Alegre, naquela que seria, durante longos anos, a sua única experiência no mundo artístico.

A sua antiga paixão foi retomada em 1998 e, embora as primeiras pinceladas tenham sido tímidas, o ano seguinte ficou marcado pela primeira Exposição Individual na Galeria Municipal de Ílhavo.

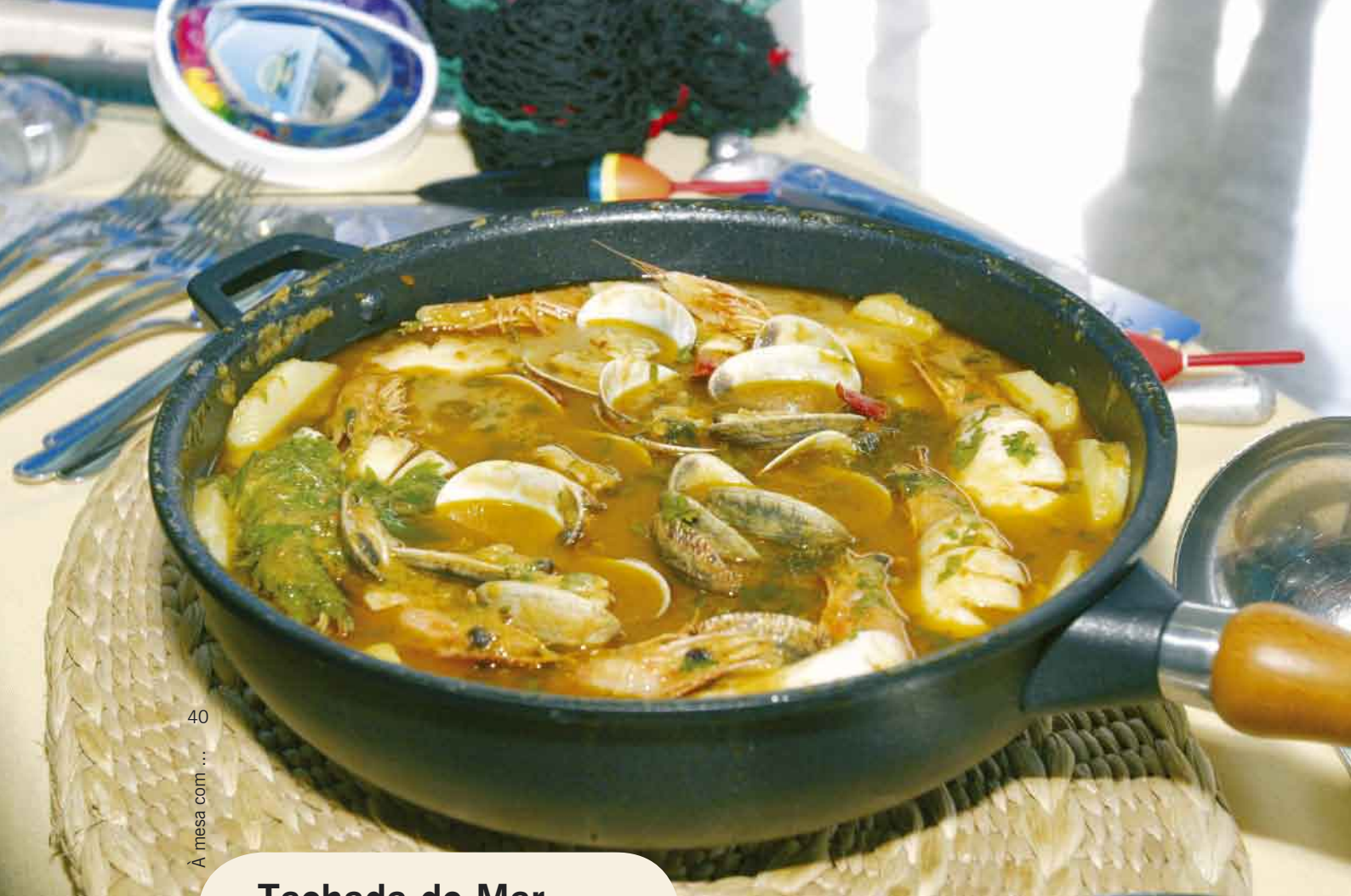
Desde essa altura nunca mais abandonou as telas e os pincéis, alternando entre a pintura a óleo, o pastel e a aguarela, revelando uma forte ligação emocional ao local onde sempre viveu e às temáticas que povoam o seu imaginário.

Ao longo destes dez anos, João Carlos Mouro tem participado em diversas Exposições Individuais e Colectivas, destacando-se a participação, desde 1998, em todas as edições da Sardinha do Artista, organizada pelo Rotary Clube de Ílhavo, na Exposição Colectiva “Viver Ílhavo”, no âmbito das Comemorações do Feriado Municipal, passando pela Exposição “Bacalhau com Todos”, em 2005, cujo tema dedicou aos bacalhoeiros e aos Palheiros da Costa Nova, até à reprodução de uma obra sua num painel de azulejos que, em conjunto com outros painéis de pintores ilhavenses, decora, desde a sua inauguração, em 2004, a Praça de Ílhavo, em St. John’s (Terra Nova). Nesse mesmo ano, foi-lhe atribuído o “Leme das Artes”, pela Associação Cultural e Desportiva “Os Ílhavos” e, em 2007, foi considerado “Personalidade da Cultura do Ano” pela Confraria Camoniana.

Mais recentemente, e para assinalar o 10.º aniversário da sua carreira artística, João Carlos Mouro realizou, no passado mês de Dezembro de 2008, no Centro Cultural de Ílhavo, uma Exposição Individual intitulada “Contra a Maré” cujos trabalhos revelam uma incessante procura por novas formas e cores, sempre ligados à Região, demonstrando que continua a percorrer o caminho da criatividade que, esperamos, se prolongue por muitos anos.

Espaço do Artista ... João Carlos Mouro





Tachada do Mar

INGREDIENTES (4 PESSOAS):

6 batatas médias
2 cebolas
1/2 pimento vermelho
1/2 pimento verde
2 dentes de alho
400 gr. lombo de robalo
400 gr. lombo de tamboril
200 gr. lulas
200 gr. gambas
200 gr. miolo de mexilhão
200 gr. amêijoas com casca
1 c. sopa polpa de tomate
1 dl. Azeite
sal q.b.
salsa
coentros

MODO DE PREPARAÇÃO:

Trituram-se as cebolas, os pimentos e o alho e junta-se a polpa de tomate. Coloca-se num tacho com azeite, salsa e coentros e vai ao lume a refogar.

Quando o refogado estiver dourado acrescentam-se as amêijoas. Logo que estas estejam abertas junta-se o mexilhão, o tamboril e o robalo e vai a cozinhar durante 15 minutos.

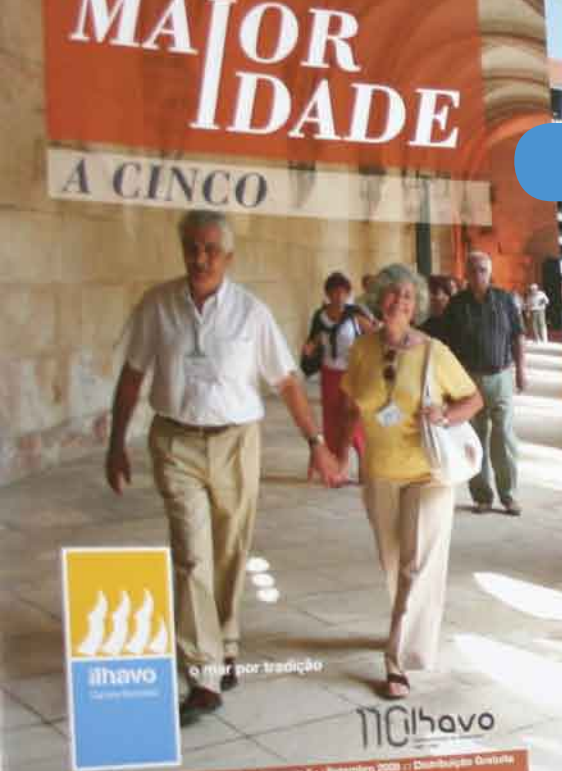
Tempera-se com sal e piri-piri.

À parte, cozem-se as batatas e juntam-se ao preparado anterior.

Introduzem-se as gambas previamente cozidas dentro das lulas, de forma a que estas tapem o corpo da gamba, deixando a cabeça e o rabo de fora, e decora-se a tachada.

Vai ao lume levantar fervura e está pronta a servir.

BOM APETITE!



OPINIÃO DO LEITOR



A Câmara Municipal de Ílhavo criou a revista "Maior Idade" especialmente para Si. Dê-nos a sua opinião e sugestões para que, cada vez mais, esta seja a Sua Revista.

Câmara Municipal de Ílhavo | Sector da Maior Idade | Avenida 25 de Abril | 3830 - 044 Ílhavo



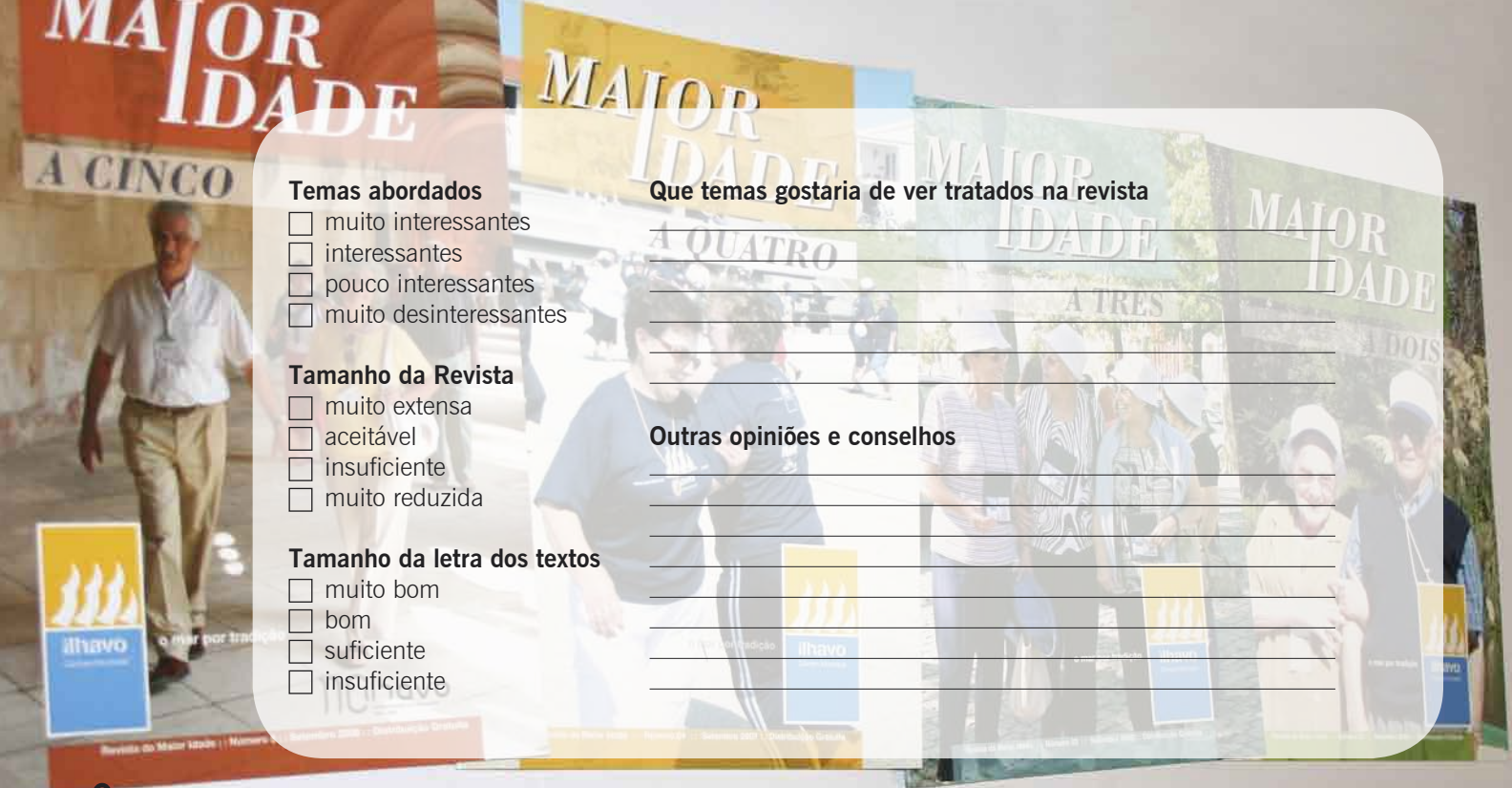
Passatempos Sopa de Letras

Localize no quadro os nomes que definem os 7 grupos da Roda dos Alimentos, que se encontram escritas em todas as direcções

- CEREAIS
- TUBÉRCULOS
- HORTÍCOLAS
- FRUTA
- LACTICÍNIOS
- CARNES
- PESCADO
- OVOS
- LEGUMINOSAS
- GORDURAS
- ÓLEOS



Passatempos



Temas abordados

- muito interessantes
- interessantes
- pouco interessantes
- muito desinteressantes

Tamanho da Revista

- muito extensa
- aceitável
- insuficiente
- muito reduzida

Tamanho da letra dos textos

- muito bom
- bom
- suficiente
- insuficiente

Que temas gostaria de ver tratados na revista

A QUATRO _____

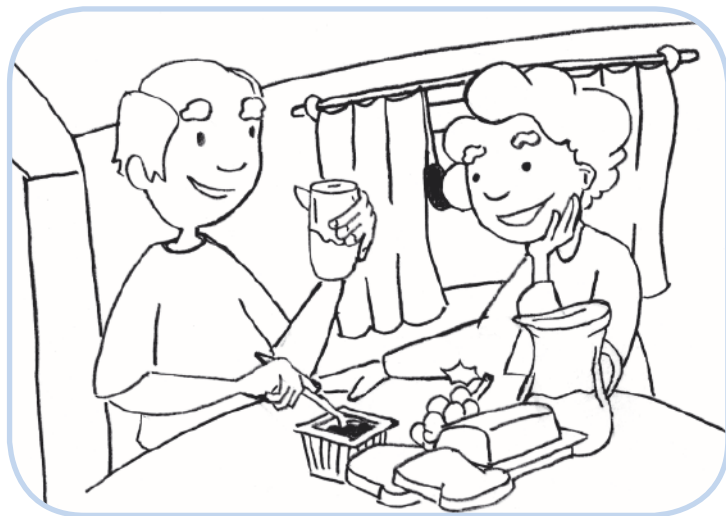
Outras opiniões e conselhos



Passatempos

Passatempos seis diferenças

Descubra nestas figuras 6 diferenças



FICHA TÉCNICA

Director

José Agostinho Ribau Esteves

Propriedade e Edição

Câmara Municipal de Ílhavo

Redacção

Pelouro da Comunicação e Informação

Fotografias

Arquivo Fotográfico da Câmara Municipal de Ílhavo

Design

Gabinete de Comunicação da CMI

Impressão

Gráfica Feirense

Periodicidade

Anual

Tiragem

2000

Depósito Legal

216262/04

Distribuição

Gratuita



CONTACTOS ÚTEIS

Câmara Municipal de Ílhavo

www.cm-ilhavo.pt | E-mail: geral@cm-ilhavo.pt

Tel: 234 329 600

Fax: 234 329 601

Piquete 24 Horas de Serviço

Tlm: 918 206 410

Linha Verde

Tel: 800 202 991

Serviço Atendimento Social Integrado

Tel: 234 329 640

Serviço Municipal de Protecção Civil

Tel: 234 329 629

Museu Marítimo de Ílhavo

Tel: 234 329 990

Casa Gafanha - Museu Municipal

Tel: 234 329 602

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Tel: 234 321 103

Ecocentro Municipal/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

Gabinete de Apoio ao Emigrante

Tel: 234 329 631

Centro Cultural

- Ílhavo | Tel: 234 397 260

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 367 433

Fórum Municipal da Juventude

- Ílhavo | Tel: 234 321 079

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 183 773

- Póio de Vale de Ílhavo | Tel: 234 326 826

- Gafanha da Encarnação | Tel: 234 086 668

- Gafanha do Carmo | Tel: 234 398 009

Piscinas Municipais

- Ílhavo | Tel: 234 329 607

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 363 080

- Vale de Ílhavo (descoberta) | Tel: 234 324 819

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Tel: 234 320 120

Centros de Saúde

- Ílhavo | Tel: 234 325 876

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 390 950

- Gafanha da Encarnação | Tel: 234 361 902

- Gafanha do Carmo | Tel: 234 361 968

- Costa Nova | Tel: 234 369 884

Postos da GNR

- Ílhavo | Tel: 234 322 777

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 393 070

- Gafanha da Encarnação | Tel: 234 322 976

Polícia Florestal

Tel: 234 364 383

EDP - Avarias

Tel: 800 506 506

Emergências Gás Natural

Tel: 808 200 157

Linha de Emergência

Tel: 112

Intoxicações

Tel: 808 250 143

Linha Nacional de Emergência Social

Tel: 114

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

Tel: 808 202 148

Saúde 24

Tel: 808 242 424

Linha do Cidadão Idoso (Dias úteis das 10h às 17h)

Tel: 800 203 531

SOS Voz Amiga

Tel: 800 202 669





o mar por tradição