

viver
em **abr'10**





- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 10 desporto formação
- 11 página da saúde
- 12 desporto formação
- 13 museu marítimo de Ílhavo
- 15 biblioteca municipal de Ílhavo
- 17 fórum municipal da juventude
- 18 a nossa gente
- 20 página da saúde
- 21 receita do mês
- 22 tabela de marés
- 23 farmácias de serviço

Agenda de Eventos VIVER EM...

Este espaço também é seu. Se desejar divulgar iniciativas de importância concelhia, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia 15 de Abril de 2010 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de Maio de 2010.

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

Distribuição Gratuita

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

Reuniões Ordinárias do Executivo

Câmara Municipal de Ílhavo

Pública:

Dia 7 de Abril (Quarta-feira), pelas 15h30

Audição do público a partir das 17h30

Privada:

Dia 21 de Abril (Quarta-feira), pelas 15h30



A agenda de eventos "Viver em" volta, com a edição de Abril 2010, a partilhar a sua companhia para dar informação e para convidar toda a gente a participar nas muitas ações que neste mês ocorrem por todo o Município de Ílhavo.

Neste mês de Abril de 2010, comemoramos o Feriado Municipal evocando os valores da Nossa Terra, e assinalamos os 36 anos da liberdade e da democracia conquistada em 1974.

O Fórum Náutico do Município de Ílhavo vai realizar o seu segundo seminário e apresentar publicamente as suas actividades de 2010, numa aposta reforçada em promover a prática dos desportos náuticos.

O CCI arranca com a programação do segundo trimestre do ano, numa aposta em conquistar novos públicos e em fidelizar as muitas pessoas que já o escolheram como a sua casa de cultura.

Por todo o Município a actividade das Associações Desportivas está em pleno e justifica o seu acompanhamento e apoio.

Agradecemos a sua atenção e participação.

Venha VIVER connosco.

Um Bom Mês e Um Abraço,

José Agostinho Ribau Esteves, eng.º

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



destaques do mês

A VOYAGE ON THE NORTH SEA

MARCEL BROODTHAERS



Todo o mês

Exposição "A Voyage on the North Sea", livro-filme de Marcel Broodthaers · Museu Marítimo de Ílhavo



5 de Abril

Comemoração do
Feriado Municipal 2010

9 de Abril

Música com Anaquim ·
Centro Cultural de Ílhavo

16 de Abril

Jornadas da Juventude 2010 ·
Biblioteca Municipal de Ílhavo



16 de Abril

II Seminário Náutico do
Município de Ílhavo ·
Museu Marítimo de Ílhavo



19 de Abril

IX Aniversário da
Elevação da Gafanha da
Nazaré a Cidade



23 de Abril

Dia Mundial do Livro
10 horas à descoberta de
Mário Castrim · Biblioteca
Municipal de Ílhavo

26 de Abril

Comemoração do
25 de Abril –
Dia da Liberdade ·

Biblioteca Municipal de Ílhavo

27 de Abril

Início da Exposição/Votação
Foto-Talento ·
Fóruns Municipais da Juventude



29 de Março a 9 de Abril

Férias Divertidas Páscoa 2010

1.ª Semana: 29 de Março a 1 de Abril

2.ª Semana: 6 a 9 de Abril

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

3 Sábado

16h00 | Illiabum Clube – Barreirense

II Campeonato da LPB/Fase Regular

Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

21h00 | Gafanha Esporgel – Adesintra

Camp. Nacional de Basquetebol

1.ª Divisão Feminina

Pav. Municipal da Gafanha da Nazaré

22h00 | Queima do Judas 2010

Vale de Ílhavo

Org.: A.C.R. “Os Baldas”

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**
na modalidade de Atletismo, na Jovem
Distrital, no Luso.

5 Segunda-feira

Comemoração do Feriado Municipal 2010

10h45 | Hastear das Bandeiras junto aos
Paços do Concelho, pela Filarmónica
Gafanhense

11h00 | Sessão Solene Comemorativa
do Feriado Municipal e Entrega das
Condecorações Honoríficas Municipais
Salão Nobre dos Paços do Concelho

15h00 | Concerto com as Bandas
Música Nova e Música Velha
Parque Urbano da Sr.ª do Pranto

12h00-18h00 | Feira Franca das
Associações e Artesãos do Município
de Ílhavo

Mercado Municipal de Ílhavo

15h00-18h00 | Tarde Desportiva

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



9 a 11 Sexta a Domingo

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no Campeonato Nacional de Júniores e Seniores, em Lisboa.

10 Sábado

18h00 | G.D. Beira Ria – A.D. Casal

Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

21h00 | Ílhavo A.C. – A.C.D. Monte

Camp. Nacional de Andebol 3ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

10 e 11 Sábado e Domingo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, na modalidade de Atletismo, no Atletismo Completo das Beiras, no Luso.

11 Domingo

16h00 | G.D. Gafanha Aquém – U.D. Bustos

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

17h00 | G.D. Gafanha – Braga

Camp. Nacional de Futsal – 2.ª Divisão
Pav. Escola Sec. da Gafanha da Nazaré

12 a 19 Segunda a Segunda-feira

Todo o dia | Campanhas de Sensibilização Ambiental “Carta Aberta” e

“De quem é a Culpa”

Dirigidas às Escolas Básicas do 1.º Ciclo do Município candidatas ao Projecto Eco-Escolas

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e SUMA

13 Terça-feira

Feira dos 13

Largo da Feira – Vista Alegre



16 Sexta-feira

Todo o dia | Jornadas da Juventude 2010

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

15h00 | II Seminário Náutico do Município de Ílhavo

- Lançamento da Agenda Náutica e Caderneta Náutica 2010
- Feira de Artesanato Náutico

Museu Marítimo de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo/

Fórum Náutico do Município de Ílhavo

17 e 18 Sábado e Domingo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”, na modalidade de Atletismo, no Olímpico Jovem Distrital, no Luso.

17 Sábado

16h00 | Illiabum Clube – Ovensense Dolce Vita

II Campeonato da LPB/Fase Regular
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

17h00 | N.E.G.E – C.A. Feira

Camp. Distrital de Futsal 1.ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

18 Domingo

16h00 | N.E.G.E – A.A. Macinhatense

Camp. Distrital de Futsal 1.ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

16h00 | G.D. Gafanha – L.A.A.C.

Camp. Distrital de Futebol 1.ª Divisão
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

19 Segunda-feira

Comemoração IX Aniversário da Elevação da Gafanha da Nazaré a Cidade

08h30 | Hastear das Bandeiras

Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré

21h30 | Concerto de Música, pela Orquestra Filarmonia das Beiras

Igreja Matriz da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia e Paróquia da Gafanha da Nazaré





23 Sexta-feira

18h30 | Entrega dos Prémios e Certificados IX Concurso Literário Jovem

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

24 Sábado

Todo o dia | Sábado Divertido Náutico

Dirigido a Crianças e Jovens com idades compreendidas entre os 7 e os 15 anos

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

17h00 | Gafanha Esporgel – Académico FC

Camp. Nacional de Basquetebol

1.ª Divisão Feminina

Pav. Municipal da Gafanha da Nazaré

18h00 | G.D. Beira Ria – C. Albergaria

Campeonato Distrital de Futsal 2.ª Divisão

Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, na modalidade de Atletismo, no Olímpico Jovem das Beiras, no Luso.

24 e 25 Sábado e Domingo

Participação do **CAPGE**, **Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no Torneio Regional de Clubes, em Viseu.

25 Domingo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, na modalidade de Kick Boxing, na Taça de Portugal da Modalidade, em Anadia.

16h00 | G.D. Gafanha Aquém – A.T.F.C. Carregosa

Campeonato Distrital de Futebol 2.ª Divisão

Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

18h00 | G.D. Gafanha – Juvenorte

Camp. Nacional de Futsal 2.ª Divisão

Pav. Escola Secundária Gafanha da Nazaré



26 Segunda-feira

Comemoração do 25 de Abril – Dia da Liberdade

Palestra sobre o 25 de Abril, pelo Capitão de Abril e actual Presidente da Câmara Municipal de Grândola
Dr. Carlos Beato

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

30 Sexta-feira

Início das Comemorações do 1º de Maio – Dia do Trabalhador

17h30 | Jogo de Futebol entre Autarcas e Dirigentes Associativos

21h30 | Baile com o Grupo Musical “Mega”

Senhora dos Campos

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia

de S. Salvador, A.D.C.R. Senhora dos Campos e

Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo

1 de Maio Sábado

Comemorações do 1º de Maio – Dia do Trabalhador

VII Torneio Quadrangular do Trabalhador – Futsal

09h00-09h45 | Jogo Inaugural

10h00-10h45 | Segundo Jogo

11h30 | Final do Torneio

14º Festival de Folclore Primavera 2010

12h00 | Recepção dos Ranchos Folclóricos, com concentração junto ao Quartel dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo

16h00 | Início do Festival

21h00 | VI Festival Karaoke da Senhora dos Campos

Senhora dos Campos

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia

de S. Salvador, A.D.C.R. Senhora dos Campos e

Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo



COMEMORAÇÃO

Feriado Municipal 2010

5 ABRIL, SEG

- 10h45** Hastear das Bandeiras junto aos Paços do Concelho,
com a presença da Filarmónica Gafanhense
(Música Velha)
- 11h00** Sessão Solene Comemorativa do Feriado Municipal
e Entrega de Condecorações Honoríficas Municipais
Salão Nobre dos Paços do Concelho



15h00 Concerto com as Bandas Música Nova e Música Velha
Parque Urbano da Sr.^a do Pranto

Todo o dia Feira Franca das Associações
12h00~18h00 e Artesãos do Município de Ílhavo
Mercado Municipal de Ílhavo

TARDE DESPORTIVA
15h00~17h00 II Torneio de Mini-golfe "Pais e Filhos"
Campo de Mini-golfe Municipal de Ílhavo

16h00~17h00 I Torneio de Jogos Tradicionais em Família
Praça do CCI

15h00~17h00 Torneio de StreetBasket 3X3
Polidesportivo Descoberto de Ílhavo
(junto às piscinas de Municipais de Ílhavo)

17h30~18h00 Mega Aula AeroDance
Pavilhão Capitão Adriano Nordeste



3 Sábado

15h00 | G.D. Gafanha – CRECOR

Campeonato de Futsal – Juvenis
Pav. Escola Secundária Gafanha da Nazaré

16h00 | G.D. Gafanha – C.D. Estarreja

Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

10 Sábado

16h00 | S.C. Vista Alegre –
U.D. Oliveirense

Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Vista Alegre

11 Domingo

10h30 | Ílhavo A.C. – C.D. Pateira

Camp. de Andebol – Infantis
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

17 Sábado

16h00 | G.D. Gafanha – Anadia F.C.

Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

18 Domingo

10h30 | Ílhavo A.C. – Estarreja A.C.

Camp. de Andebol – Minis Masc.
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

24 Sábado

10h30 | Ílhavo A.C. – A.D. Sanjoanense

Camp. de Andebol – Infantis
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

16h00 | G.D. Gafanha – C.D. Feirense

Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

16h00 | G.D. Gafanha – Futsal Azeméis

Campeonato de Futsal – Juvenis
Pav. Escola Sec. da Gafanha da Nazaré

18 Domingo

09h00 | S.C. Vista Alegre – A.D. Tabueira

Camp. de Futebol – Juvenis
Complexo Desportivo da Vista Alegre

10h30 | Ílhavo A.C. – Estarreja A.C.

Camp. Regional de Andebol – Minis
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

11h00 | S.C. Vista Alegre –
Oliv. Bairro S.C.

Camp. de Futebol – Iniciados
Complexo Desportivo da Vista Alegre

24 Sábado

16h00 | S.C. Vista Alegre –
A.D. Valecambrense

Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Vista Alegre

abril

museu marítimo de ilhavo

A VOYAGE ON THE NORTH SEA

MARCEL BROODTHAERS



Todo o mês

Exposição "A Voyage on the North Sea", livro-filme de Marcel Broodthaers

Entrada gratuita

Exposição "Retratos Marítimos",
fotografia de Eduardo Gageiro

Entrada gratuita

30 de Março, 6 e 9 de Abril

Terça-feira, Sábado e Terça-feira
Serviço Educativo –
Páscoa 2010

**14h30-16h30 | Confeccionar,
Provar e Brincar!**

Oficina de Cozinha e Oficina de Expressão Plástica

31 de Março, 3 e 7 de Abril
Quarta-feira, Quarta-feira e Domingo

**14h30-16h30 | Cores da Ria
nos ovos da Páscoa?**

Jogo e Oficina de Expressão Plástica

1 e 8 Segundas-feiras

14h30-16h30 Boa viagem Pescador!

Jogo e Oficina de Expressão Plástica

Marcação prévia | Inscrições abertas

Horários

Museu Marítimo de Ílhavo:

Terça-feira a Sexta-feira 09h30-18h00;

Sábado e Domingo 14h30-18h00

Navio-Museu Santo André:

Terça-feira a Sexta-feira 09h30-18h00;

Sábado e Domingo 14h30-18h00

Para mais informações

Tel. 234 329 990 ou www.museumaritimeo.cm-ilhavo.pt

Entrada livre nas exposições temporárias.

Programa Municipal

Bolsas de Estágios

de Trabalho

/objectivo

contribuir para a integração dos jovens desempregados do Município de Ílhavo no mercado de trabalho, através da sua participação em projectos de formação prática em contexto de trabalho, que complementem a sua qualificação anteriormente adquirida.

/destinatários

cidadãos residentes no Município de Ílhavo há mais de um ano, preferencialmente com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, titulares de bacharelato ou licenciatura (nível IV e V) ou detentores de comprovada aptidão profissional (nível III ou inferior), e se encontrem à procura de primeiro emprego ou sejam desempregados à procura de novo emprego.

/local dos estágios

Câmara Municipal de Ílhavo ou Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Associações e Empresas com sede, sucursal ou representação no Município de Ílhavo, desde que se candidatem para esse efeito junto da Câmara Municipal.

/duração do estágio

12 (doze) meses consecutivos

/período de candidaturas

até 30 de Abril (para Estagiários e Entidades de Acolhimento), através do preenchimento de formulário próprio disponível na Câmara Municipal de Ílhavo ou em www.cm-ilhavo.pt.

/valor mensal da bolsa de formação

650,00 Euros (nível IV e V) e 450,00 Euros (nível III ou inferior).

/mais informações

Tel 234 329 600 | Fax 234 329 601
www.cm-ilhavo.pt | geral@cm-ilhavo.pt





Biblioteca Municipal de ílhavo

Destaques do Mês

Mário Castrim

Secção Infanto-Juvenil e
Secção de Adultos

Prémio Gulbenkian de Literatura para Crianças (1980-2004)

1988 – Mostra Literária

- António Torrado
- Manuel António Pina
- Henrique Cayatte

Ao longo de todo o ano

“O Cubo dos Provérbios”

Se conhece provérbios diferentes,
registre-os para todos conhecerem...

Até 27 Terça-feira

Exposição da 1.ª Edição do Curso Livre
de Introdução à Ilustração de Livros
para a Infância e Juventude

Comemoração do Dia Internacional do Livro Infantil

16h30 Mostra Literária, Hora do Conto e

Ateliers Temáticos

Dia 1 | Atelier de Escrita Criativa

Dia 7 | Hora do Conto

Dia 9 | Vem ilustrar uma história



23 Sexta-feira **Dia Mundial do Livro**

10 horas à descoberta de...

Mário Castrim

10h00 | Inauguração da Exposição

“História a várias mãos...” trabalhos

realizados no âmbito do Programa de Promoção do Livro e da Leitura da RBI.

Patente até 23 de Maio

15h00 | Representação teatral pelos alunos do 8º B ESGN: **A Encruzilhada e A Cobra**

18h00 | Representação teatral pelos alunos do 8º C da ESJCCG: **Mãe Ria**

18h30 | Entrega Prémios e Certificados IX Concurso Literário Jovem

19h00 | Representação teatral pelos alunos do 8º D da ESJCCG: **Auto dos Moiceiros**

24 Sábado

16h30 | Hora do Conto e Atelier

Provérbios de Sempre:

“Devagar se vai ao longe”, de Ana Oom

Vem ouvir e cantar connosco o provérbio do Mês.

Bebeteca

15h30 Sábados

Dia 10 | “Miffy”, de Dick Bruna

Dia 17 | “A Casa da Miffy”, de Dick Bruna

Dia 24 | “Os avós da Miffy”, de Dick Bruna

Hora do Conto

17h30 | Segunda a sexta-feira

16h30 | Sábados

Dia 10 | “O Segredo do Sol e da Lua”, de Graça Breia e Manuela Micaelo

Dia 17 | “O Incrível rapaz que comia livros”, de Oliver Jeffers

Ateliers de Expressão Literária e Plástica

17h00 Sábados

Dia 10 | As fases da Lua

Dia 17 | Actividade Surpresa

Para mais informações:

Tel. 234 321 103 ou

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

abril

fórum municipal da juventude



Tema

Tendência Flash

6 Terça-feira

Início das Inscrições do
IV Concurso Foto-Talento

Até ao dia 23 de Abril

7 Quarta-feira

15h00 | Jogo de Futebol

FMJ Ílhavo

8 Quinta-feira

FMJ vai à Escola

10 Sábado

15h00 | “Marolas de Fotogenia”:
Transforma-te!

FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo

15h00 | “Quando eu era Pequenininho”:
Mostra-te!

FMJ Vale de Ílhavo

14 Quarta-feira

15h00 | Faz um Batom de Brilho

FMJ Gafanha da Nazaré

17 Sábado

15h00 | Transformação da Imagem por
Um Dia

Centro Cultural de Ílhavo

15h00 | Torneio de Setas

FMJ Gafanha da Encarnação

24 Sábado

Sessão Fotográfica Foto-Talento

FMJ Ílhavo

15h00 | Monopólio

FMJ Vale de Ílhavo

27 Terça-feira

Início Exposição/Votação Foto-Talento

28 Quarta-feira

15h00 | Faz uma Luxuosa

Espuma de Banho

FMJ Gafanha da Nazaré

Para mais informações

FMJ Ílhavo, tel. 234 321 079; FMJ Gafanha da Nazaré,
tel. 234 183 773; FMJ Vale de Ílhavo, tel. 234 326 826;
FMJ Gafanha da Encarnação, tel. 234 086 668;
FMJ Gafanha do Carmo, tel. 234 398 009



Fernando Martins

Neste mês de Abril, marcado por mais um momento importante das Comemorações do Centenário da Criação da Freguesia e Paróquia da Gafanha da Nazaré, assim como pelo Feriado Municipal, dedicamos a rubrica “a nossa gente” ao Professor Fernando Martins.

Nascido a 24 de Novembro de 1938, com antepassados que se estabeleceram na Gafanha da Nazaré no século XVIII, Fernando Martins, também ele natural desta centenária Freguesia, é uma personalidade de referência no Município, muito em especial pelo gosto que nutre desde sempre pela divulgação da história e testemunhos das gentes da sua terra-natal, onde passou e dedicou grande parte da sua vida.

Professor do Ensino Básico na Escola Primária da Marinha Velha durante mais de trinta anos e, em simultâneo, jornalista de várias publicações nacionais e regionais, Fernando Martins assume que podia ter enveredado pela vida religiosa, dado o seu grande interesse, desde tenra idade, pela Teologia, pela Igreja Católica e pelo Ecumenismo, quer através do simples prazer da leitura, quer através da sua já longa ligação à Diocese de Aveiro e à Paróquia da Gafanha da Nazaré.

A sua forte motivação para a escrita levou-o a colaborar em conhecidos jornais, como o “Comércio do Porto”, o “Timoneiro”, a revista “Igreja Aveirense” e o semanário “Correio do Vouga”, no qual foi Director. Embora por menos tempo, foi igualmente colaborador da Rádio Renascença, estando ainda ligado à fundação da Rádio Terra Nova, na qual dirigiu o programa “Ponto de Encontro”, com o actual Director, Eng. Vasco Lagarto.

Paralelamente a esta intensa actividade, Fernando Martins foi nomeado, em 1988, Diácono, pelo Bispo D. António Marcelino,

sendo o primeiro Coordenador do Grupo de Diáconos Permanentes da Diocese de Aveiro, onde ainda se mantém como colaborador da Comissão Diocesana de Cultura. Membro do Conselho Científico do ISCRA – Instituto Superior de Ciências Religiosas de Aveiro e Presidente da Delegação de Aveiro da União das Instituições de Solidariedade Social, Fernando Martins acrescenta ainda a esta já extensa lista de funções a de Secretário e, mais tarde, Presidente da Assembleia Geral do Grupo Desportivo da Gafanha.

Ao fim de muitos anos dedicados ao ensino e ao jornalismo escrito, encontramos Fernando Martins numa vertente mais moderna da sua ocupação escrita, com a criação, em Dezembro de 2004, do seu primeiro e bem sucedido blog – “Pela Positiva”, a que se seguiu o “Galafanha”, sendo igualmente colaborador do blog “Conviva Saberes”, da Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo, onde regularmente é convidado a participar em tertúlias e palestras.

Actualmente, com 72 anos muito bem conservados pelo seu espírito “positivo” e renovador, o Prof. Fernando Martins tem dedicado as suas horas vagas a escrever o livro “Gafanha da Nazaré: Cem Anos de Vida”, uma compilação dos principais acontecimentos vividos pelos seus habitantes neste último século, marcados inevitavelmente pela ambiência nacional em torno da Implantação da República, das Grandes Guerras Mundiais e das Aparições de Fátima.

Profundo conhecedor da história e cultura da sua terra, certamente iremos continuar a ouvir falar deste antigo professor e jornalista que, nos seus projectos, tal como na sua vida, procurou sempre destacar o seu lado mais feliz e motivador.





7 de Abril de 2010 – Dia Mundial da Saúde: Urbanismo e Saúde

Desde tempos imemoriais, à medida da progressiva sedentarização da humanidade, que se foram criando e desenvolvendo comunidades habitacionais permanentes, desde simples aglomerados de aldeias, vilas e cidades.

De um conjunto de abrigos improvisados, a cidade deu lugar a um complexo urbanizado, lugar em que homens e mulheres trabalham, se locomovem, se encontram, se instruem e se divertem. Obviamente, a gama de oportunidades que ela oferece é proporcional ao seu tamanho, ao número de instituições e à intensidade de seus intercâmbios económicos, comerciais, sociais e culturais.

Na idade média, os problemas de saúde causados pela falta de medidas sanitárias, demarcavam a dimensão das cidades e o excesso de população significava que estas se encontravam perante um grande risco de epidemias. A situação melhorou nos séculos dezassete e dezoito deteriorando-se novamente no século dezanove, quando a revolução industrial conduziu a um rápido crescimento urbano e ao aparecimento de novos problemas tais como a poluição atmosférica causada pelas actividades industriais.

Actualmente, mais de metade da população mundial vive em cidades, superando tudo quanto se poderia imaginar há apenas algumas décadas.

Nos países em desenvolvimento, a concentração da actividade económica em torno desses pólos de atracção constituídos pelas grandes metrópoles, aliada à expansão demográfica, aumentou as correntes de imigração urbana, que já não pode ser invertida ou diminuída pela acção dos governos. Essa ampliação desmesurada das cidades tem promovido por toda a parte uma “guetização” dos centros urbanos, com a

ocupação ilegal de terrenos e a construção de cidades precárias em bairros de lata, favelas ou musseques, que não param de crescer.

Os países industrializados, onde a população urbana chega a 80%, também não estão livres de problemas: as partes mais antigas vêm-se asfixiadas pela especulação e pela poluição, enquanto os subúrbios confirmam, em cidades sem alma, o fracasso de concepções urbanísticas inadequadas.

O Dia Mundial da Saúde de 2010 incidirá sobre o tema: Urbanização e Saúde. Com a campanha “1000 cidades – 1000 vidas”, serão organizados eventos em todo o mundo, durante a semana de 7 a 11 de Abril de 2010, convidando as cidades a disponibilizar espaços para actividades de saúde.

O tema escolhido para este ano destaca o efeito da urbanização sobre a saúde colectiva, a nível global, e para cada um de nós individualmente.

São objectivos globais da campanha:

- 1000 Cidades: abrir espaços públicos para a saúde, quer se trate de actividades em parques, campanhas de limpeza ou fecho de vias a veículos motorizados.
- 1000 Vidas: compilar 1000 histórias de campeões de saúde urbana, que tomaram medidas com impacto significativo na saúde das suas cidades.

Também nas escolas se podem organizar actividades criativas sobre o tema proposto pela OMS.

Torne-se um agente de mudança aderindo com os seus amigos e colegas ao Dia Mundial da Saúde 2010.

Para mais informações consulte: <http://www.who.int/world-health-day/en/>



Folar de Vale de Ílhavo

Ingredientes

- 1kg de farinha
- Sal
- Fermento
- 300 gr de açúcar
- 8 ovos
- Ovos cozidos
- 20 gr de manteiga

Modo de preparação

Junta-se à farinha o sal e o fermento, amassando tudo muito bem e deixando levedar.

Depois da massa estar levedada, junta-se o açúcar, os ovos e a manteiga, misturando tudo muito bem. Acrescenta-se mais 700 gr de farinha e deixa-se levedar novamente.

Tende-se a massa em forma de bolo do tamanho que se pretende, decorando com os ovos previamente cozidos (de preferência em água com casca de cebola, para dar mais cor).

Vai ao forno de lenha, previamente aquecido.



dia do mês	dia da semana	Preia-mar				Baixa-mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
		hora	altura	hora	altura	hora	altura	hora	altura
1	Qui.	04.28	3.5	16.46	3.4	10.14	0.5	2233	0.6
2	Sex.	05.09	3.3	17.25	3.2	10.52	0.7	23.14	0.7
3	Sáb.	05.49	3.1	18.05	3.1	11.31	1.0	23.59	1.0
4	Dom.	06.31	2.8	18.49	2.9	-	-	12.14	1.2
5	Seg.	07.21	2.6	19.44	2.7	00.52	1.2	13.07	1.4
6		08.31	2.4	21.01	2.6	0200	1.4	14.24	1.6
7	Qua.	10.06	2.4	22.29	2.6	03.31	1.5	15.58	1.6
8	Qui.	11.26	2.5	23.38	2.7	04.54	1.4	17.13	1.5
9	Sex.	-	-	12.20	2.6	05.53	1.3	18.06	1.4
10	Sáb.	00.30	2.8	13.02	2.8	06.36	1.2	18.48	1.2
11	Dom.	01.12	2.9	13.37	2.9	07.11	1.0	19.23	1.0
12	Seg.	01.49	3.1	14.10	3.0	07.43	0.9	19.56	0.9
13	Ter.	02.23	3.2	14.42	3.1	08.13	0.8	20.27	0.8
14		02.56	3.2	15.13	3.2	08.43	0.8	20.59	0.8
15	Qui.	03.29	3.2	15.44	3.2	09.13	0.7	21.32	0.7
16	Sex.	04.03	3.2	16.17	3.2	09.45	0.8	22.07	0.7
17	Sáb.	04.38	3.1	16.53	3.2	10.19	0.8	22.45	0.8
18	Dom.	05.17	3.0	17.32	3.1	10.56	0.9	23.29	0.9
19	Seg.	06.01	2.9	18.19	3.0	11.41	1.1	-	-
20	Ter.	06.54	2.7	19.17	2.9	00.22	1.1	12.36	1.2
21		08.04	2.6	20.33	2.8	01.31	1.2	13.51	1.4
22	Qui.	09.33	2.6	22.01	2.8	02.55	1.2	15.20	1.4
23	Sex.	10.54	2.7	23.16	3.0	04.18	1.1	16.40	1.2
24	Sáb.	11.57	2.9	-	-	05.25	1.0	17.43	1.1
25	Dom.	00.18	3.1	12.50	3.1	06.20	0.8	18.37	0.9
26	Seg.	01.10	3.3	13.38	3.3	07.08	0.7	19.24	0.7
27	Ter.	01.58	3.4	14.21	3.4	07.51	0.6	20.09	0.6
28		02.43	3.4	15.03	3.4	08.32	0.6	20.51	0.6
29	Qui.	03.26	3.4	15.44	3.4	09.11	0.6	21.33	0.6
30	Sex.	04.07	3.3	16.23	3.3	09.50	0.7	22.14	0.7

Dom.		04 Senos	11 D. Gomes	18 Santos	25 Moderna
		Morais	Ribau	Branco	A. Castro
Seg.		05 D. Gomes	12 Santos	19 Moderna	26 Senos
		A. Castro	Morais	Ribau	Branco
Ter.		06 Santos	13 Moderna	20 Senos	27 D. Gomes
		Branco	A. Castro	Morais	Ribau
Qua.		07 Moderna	14 Senos	21 D. Gomes	28 Santos
		Ribau	Branco	A. Castro	Morais
Qui.	01 Moderna	08 Senos	15 D. Gomes	22 Santos	29 Moderna
	A. Castro	Morais	Ribau	Branco	A. Castro
Sex.	02 D. Gomes	09 Santos	16 Moderna	23 Senos	30 D. Gomes
	Branco	A. Castro	Morais	Ribau	Branco
Sáb.	03 Senos	10 D. Gomes	17 Santos	24 Moderna	
	Ribau	Branco	A. Castro	Morais	

Ílhavo

Diniz Gomes, Tel. 234 322 885

Moderna, Tel. 234 328 222

Santos, Tel. 234 322 930/326 486

Senos, Tel. 234 322 742

Gafanha da Nazaré

Branco, Tel. 234 361 576

Morais, Tel. 234 361 817

Gafanha da Encarnação

Ribau, Tel. 234 365 131

Praia da Barra

Ançã Castro, Tel. 234 360 721

Costa Nova

Posto de Medicamentos, Tel. 234 369 885





o mar por tradição

VIVER
em abr'10

Av. 25 de Abril
3830-044 ILHAVO

Autorizado a circular
em invólucro plástico fechado
de 00522005 DCN

DM



TAXA PAGA
PORTUGAL
CONTRATO 530 840