

**viver**  
em **mai**'13





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

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 15 desporto formação
- 16 museu marítimo de Ílhavo
- 18 cc Ílhavo e cc Gafanha da Nazaré
- 20 fórum municipal da juventude
- 22 biblioteca municipal de Ílhavo
- 24 fórum municipal da maior idade
- 25 página da saúde
- 26 a nossa gente
- 28 património
- 29 receita do mês
- 30 tabela de marés
- 31 farmácias de serviço



[www.facebook.com/camaramunicipalilhavo](http://www.facebook.com/camaramunicipalilhavo)

### Agenda de Eventos VIVER EM...

Este espaço também é seu. Se desejar divulgar iniciativas de importância municipal, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia 15 de maio de 2013 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de junho de 2013.

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

### Distribuição Gratuita

#### Reuniões Ordinárias do Executivo

Câmara Municipal de Ílhavo

**Pública:**

2 de maio (quarta-feira), pelas 15h30

Audição ao público a partir das 17h30

**Privada:**

15 de maio (quarta-feira), pelas 15h30



A agenda de eventos **Viver em** vem anunciar as ações que se realizam por todo o Município, gesto de partilha e de convite à participação de todos, neste mês que iniciamos com a comemoração do Dia do Trabalhador, em convívio e em honra à tradição, com epicentro no Lugar da Senhora dos Campos.

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

No dia 15 a CMI vai fazer a apresentação pública da Política Municipal de Incentivo ao Empreendedorismo, no CIEMar, aposta importante para a dinamização de novas atividades económicas e para a criação de emprego.

A Associação Oceano XXI, gestora do Cluster do Mar realiza no Museu Marítimo de Ílhavo na tarde do dia 6, uma conferência sobre a Estratégia Nacional do Mar, com a presença do Secretário de Estado do Mar, e realiza o “Fórum do Mar 2013” de 29 a 31 na Exponor, em Matosinhos. Sendo Ílhavo o Município que tem “O Mar por Tradição”, estes são momentos importantes para prosseguirmos a nossa aposta na cultura, na economia e no conhecimento do Mar.

Venha VIVER connosco.  
Um Bom Mês e Um Abraço,

José Ribau Esteves  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



## destaques do mês



### Todo o mês

Exposição Máscara Ibérica  
Centro Cultural de Ílhavo



### 4 a 31 de maio

Festival de Teatro  
do Município de Ílhavo 2013



### 11 de maio

Feira da Saúde  
Centro Cultural da Gafanha  
da Nazaré

### 13 de maio

Clube da Estrada  
EMER – Escola Municipal  
de Educação Rodoviária



### 18 de maio

Dia Internacional dos Museus  
Museu Marítimo de Ílhavo



### 19 de maio

Mega Passeio Pedestre  
Concentração no Largo do Farol



### 25 de maio

Concurso Bandas de Garagem  
Centro Cultural da Gafanha  
da Nazaré



## 30 de abril a 1 maio Comemoração do 1.º de maio – Dia do Trabalhador

### Dia 30

**17h30** | **Jogo de Futebol entre Autarcas e Dirigentes Associativos do Município**

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

**21h30** | **Baile com o Grupo Ondas**

### Dia 1

**17.º Festival de Folclore Primavera**

**12h00** | **Receção dos Ranchos Folclóricos**  
(Quartel BVI)

**15h30** | **Desfile dos Ranchos Folclóricos**  
(concentração junto à Rotunda)

**16h00** | **Início do Festival**

Senhora dos Campos

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

## Todo o mês

### Esmera-te

Atividade gratuita dirigido a todos os Ciclos de Ensino (adaptado).

De segunda a sexta-feira – sessões de 90 minutos.

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



## Pack “Viagem à EMER”

Dirigido a todos os Ciclos de Ensino (adaptado) – Estabelecimentos de Ensino dos Distritos de Aveiro, Coimbra e Viseu, no âmbito do Protocolo de Cooperação com o Grupo Comercial Transdev.

De segunda a quinta-feira – sessões de 90 minutos.

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



### **15h30-17h30** | **Minigolfe na Escola**

Destinado aos alunos que frequentam a Atividade Física e Desportiva/AEC.

Campos de Minigolfe de Ílhavo e da Costa Nova

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



### **15h30-17h30 | Vela na Escola**

Destinado aos Alunos que frequentam o 4.º ano e inscritos na AFD/AEC das Escolas da Encarnação Norte e Sul, Costa Nova, Barra e Gafanha do Carmo. Até 4 de junho.

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Apoio: Clube de Vela da Costa Nova

e Associação Náutica da Gafanha da Encarnação

### **1 quarta-feira**

**18h00 | Ílhavo A.C. – C.D.S. Paio Oleiros**

Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

### **1 a 4 quarta-feira a sábado**

**Comemoração do Dia da Mãe**

Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### **2 a 17 quinta a sexta-feira**

**15h30-17h30 | Canoagem na Escola**

Piscinas Municipais de Ílhavo e Gafanha da Nazaré

Dirigido aos Alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico que frequentam a Atividade Física e Desportiva

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### **4 sábado**

**16h00 | Abertura do Festival de Teatro 2013**

**“Benilde bZZZoira”**

Companhia de Teatro de Marionetas Mandrágora  
Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Veja a programação do Festival de Teatro 2013 nas páginas centrais.

### **22h00 | Festival de Teatro 2013**

**“Nhaque ou sobre piolhos e atores”**

AlbergArte – Teatro de Albergaria

Teatro da Vista Alegre

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### **5 domingo**

**10h00-12h00 | Brincar ao Basquetebol**

Programa Municipal Desporto para Todos

Pavilhão Capitão Adriano Nordeste

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceria: Illiabum Clube



## **6** segunda-feira

### **15h00** | Conferência sobre a Estratégia Nacional do Mar

Com a presença do Secretário de Estado do Mar

Auditório do Museu Marítimo de Ílhavo

Org.: Associação Oceano XXI, gestora do Cluster do Mar

## **8** quarta-feira

### **18h30** | Aula de Zumba

Programa Municipal Desporto para Todos  
Ginásio Gimclube

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceria: Gimclube

### **21h30** | Illiabum Clube/IPAM – Leça

Campeonato Nacional de Seniores/ Sub 20  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

## **8, 15, 22 e 29** quartas-feiras

### **10h00-11h00** | Projeto: “O Foral Manuelino de Ílhavo, letra a letra”

Atividade gratuita e sujeita a inscrição.

Público-alvo: Alunos do 3.º Ciclo e Ensino Secundário  
DocMar (CIEMar-Ílhavo)

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## **11** sábado

### **10h00-18h00** | Feira da Saúde

Venha ver como anda a sua saúde!

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### **17h00** | G.D. Beira Ria – A.D.C.S. Jacinto

Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão

Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

### **21h30** | Festival de Teatro 2013 “Velhos são os Trapos”

GRAL – Grupo Recreativo dos Amigos da Légua

Salão de Festas da Casa de N.ª S.ª da Luz (Légua)

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### **22h00** | Noite de Fados com os Fadistas “FormaJá”

Sede do Grupo

Org.: Grupo de Jovens “A Torre”



## **11 e 12** sábado e domingo

**09h00-17h00** | Circuito Regional 2013 –

### **1.ª Etapa**

Surf, Longboard e Bodyboard  
Praia da Barra

Org.: Associação de Surf de Aveiro

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Atletismo, no Olímpico Jovem  
Distrital, em Aveiro e, Secção de Pesca, no  
Campeonato Regional da 1.ª Divisão Indivi-  
dual, nas Praias da Barra e da Costa Nova.

## **12** domingo

**10h00** | Basquetebol em família

Programa Municipal Desporto para Todos  
Pavilhão EB 2,3 da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceria: G.D.G. – Secção de Basquetebol

**17h00** | G.D. Gafanha – U.D. Mansores

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

## **12, 17, 18 e 19** **A Minha Sinfonia**

**Dias 12 e 19** | **18h00**

**Dias 17 e 18** | **21h30**

As receitas dos espetáculos revertem a  
favor de uma IPSS do Município de Ílhavo.

Entrada: € 1,00

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Nota: os bilhetes do espetáculo estarão disponíveis nas  
seguintes datas: Concerto dia 12 – disponíveis  
a 7 de maio; Concertos dias 17, 18 e 19 – disponíveis  
a 14 de maio

## **13** segunda-feira

**Feira dos 13**

Recinto da Feira – Vista Alegre

**09h45-11h15/13h45-15h15** |

**Clube da Estrada**

Comemoração do Dia Mundial do Trânsito  
Atividade gratuita e dirigida ao 1.º Ciclo do  
Ensino Básico.

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo





## **15** quarta-feira

### **17h30 | Apresentação da Política Municipal de Incentivo ao Empreendedorismo**

CIEMar-Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### **18h30-20h00 | V Serão Seguro – Animação Familiar: outros papéis para a Família”**

Atividade gratuita e dirigida exclusivamente às Associações de Pais do Município.

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### **18h30 | Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal**

Programa Municipal Desporto para Todos A.C.D. “Os Ílhavos”

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceria: A.C.D. “Os Ílhavos” e AKCV

## **16** quinta-feira

### **16h00-17h00 | World Harmony-Peace Run Portugal 2013**

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Mensagens Positivas, Associação Recreativa e Cultural

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

## **18** sábado

### **09h00 | Comemoração do 85.º Aniversário do Agrupamento de Escuteiros 189 – Ílhavo**

Porco no espeto e Jogos Tradicionais (Jogo da Malha, Sueca, entre outros)

Atividade de Angariação de Fundos.

Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

Org.: Agrupamento 189– Ílhavo

### **18h00 | Ílhavo A.C. – A.D. Modicus Sandim Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação**

### **20h00 | Noite de Fados**

Vista Alegre (Arco do Rio)

Org.: S.C. Vista Alegre com a colaboração do Grupo de Teatro Ribalta



## **21h30 | Festival de Teatro 2013**

### **“Vai chamar pai a outro”**

Associação Cultural da Gafanha do Carmo  
Salão Cultural da Gafanha do Carmo  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Trail, no Ultra Trail Serra  
de S. Mamede, em Portalegre.

## **18 e 19 sábado e domingo**

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Pesca, no Campeonato Nacional  
da 2.ª Divisão Individual, na Praia da Carvalhal,  
Pego e no Campeonato Nacional da  
3.ª Divisão Individual, na Praia da Aguçadora.

## **19 domingo**

### **10h00 | Mega Passeio Pedestre – Sensibilização e limpeza das nossas praias**

Programa Municipal Desporto para Todos  
Concentração no Largo do Farol  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## **22 quarta-feira**

### **18h30 | Aula de Zumba**

Programa Municipal Desporto para Todos  
Gimclube

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**Parceria: Gimclube**

## **24 sexta-feira**

### **21h30 | Festival de Teatro 2013**

#### **“Sonho de uma Noite de Verão”**

EB 2.3 Gafanha da Encarnação  
Salão Cultural da Gafanha da Encarnação  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



## 25 sábado

09h00-12h30/13h30-17h00 |

**EMER em Família**

Atividade gratuita.

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## 15h30-17h30 | Sábado Divertido Náutico – Orientação e Canoagem

Jogos de orientação e passeio de Kayak  
pela Ria

Praia da Barquinha – Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceria: CNAI – Clube Natureza e Aventura de Ílhavo

## 21h30 | Concurso Bandas de Garagem Município de Ílhavo 2013

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Pesca, no Campeonato  
Nacional da 2.ª Divisão Individual, na Praia  
da Carvalhal, Pego.



## 25 e 26 sábado e domingo 21.º Grande Prémio de Atletismo Terra Nova

**Dia 25**

**15h00-19h00 | Levantamento de dorsais**

**15h00-19h00 | Atividades lúdicas,  
insufláveis, modelagem de balões,  
pinturas faciais, histórias e muita ...  
muita animação!**

**18h00 | Caminhada em Família**

**Dia 26**

**08h00-09h00 | Levantamento de dorsais**

**09h00 | Início das provas**

Jardim Oudinot

Mais informações em [www.terranova.pt](http://www.terranova.pt)

Org.: Cooperativa Cultural e Recreativa

da Gafanha da Nazaré

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo



Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,  
Secção de Pesca, no Campeonato  
Regional da 1.ª Divisão, na Praia de Quiaios  
e, Secção de kickboxing, no Campeonato  
Nacional de kickboxing, em Anadia.

## **26** domingo

**17h00** | G.D. Gafanha – G.D. Calvão  
Camp. Distrital de Futebol 1.ª Divisão  
Complexo Desportiva da Gafanha da Nazaré

## **18h00** | Festival de Teatro 2013 “O Cavalo de Tróia”

Companhia Criadores de Imagens  
Teatro de Rua  
Largo do Farol, Praia da Barra  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



**17h00** | Festival de Ginástica e Dança  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste  
Org.: Grupo de Jovens “A Torre”

## **28** terça-feira

**09h45-11h15/13h45-15h15** | Entre Vizinhos  
Comemoração do Dia Europeu  
dos Vizinhos

Atividade gratuita e dirigida ao 1.º Ciclo do Ensino Básico.  
EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## **29** quarta-feira

**20h45** | Aula de Ginástica

Programa Municipal Desporto para Todos  
Mercado da Gafanha da Nazaré  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo  
Parceria: Grupo de Dança “As Pestinhas”

## **EM JUNHO**

**Dia 1 a 9** | +ECO 2013/  
Semana do Ambiente

**Dia 15, 21 e 22** | Marchas Sanjoaninas  
do Município de Ílhavo

**Dia 16** | Grande Pedalada



Festival  
**Teatro'13**  
Município de Ílhavo

**SÁB 4 MAIO**

16h00 **"Benilde bZZzoira"** \*  
Companhia de Teatro de Marionetas Mandrágora  
**Centro Cultural da Gafanha da Nazaré**

21h30 **"Nhaque ou sobre piolhos e atores"**  
AlbergArte - Teatro de Albergaria  
**Teatro da Vista Alegre**

**7**

a

**9**

**MAIO** 10h00 e 14h00

**"Casa dos Ventos" - projeto de teatro infantil**  
Companhia de Teatro de Marionetas Mandrágora

Sessão dirigida aos Alunos do Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico  
da Rede Pública do Município de Ílhavo  
**Centro Cultural de Ílhavo**



Câmara Municipal de **Ílhavo**

**SEX 10 MAIO** 22h00  
"Um conto que se escreve" \*  
CETA - Círculo Experimental de Teatro de Aveiro  
Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

**SÁB 11 MAIO** 21h30  
"Velhos são os Trapos"  
GRAL - Grupo Recreativo dos Amigos da Légua  
Salão de Festas da Casa de N.ª S.ª da Luz (Légua)

**SÁB 18 MAIO** 21h30  
"Vai chamar pai a outro"  
Associação Cultural da Gafanha do Carmo  
Salão Cultural da Gafanha do Carmo

**SEX 24 MAIO** 21h30  
"Sonho de uma Noite de Verão"  
EB 2/3 Gafanha da Encarnação  
Salão Cultural da Gafanha da Encarnação

**DOM 26 MAIO** 18h00  
"O Cavalo de Tróia" - teatro de rua  
Companhia Criadores de Imagens  
Largo do Farol, Praia da Barra

**SEX 31 MAIO** 22h00  
"André y Dorine" \*  
Kulunka  
36.º FITEI – Festival Internacional de Teatro de Expressão Ibérica  
(21h30 Visita guiada à Exposição Máscara Ibérica)  
Centro Cultural de Ílhavo

\* Bilhetes disponíveis nos Centros Culturais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré  
mais informações [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

**1** quarta-feira

**15h00** | Illiabum Clube – Montemor  
Torneio Inter-Associações – Sub 18 Fem.  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**19h00** | Illiabum Clube – Galitos  
Camp. de Basquetebol – Sub 16 Fem.  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**4** sábado

**09h00** | S.C. Vista Alegre –  
A.D. Requeixo  
Camp. Distrital de Futebol – Infantis  
Campo Municipal da Vista Alegre

**16h00** | S.C. Vista Alegre – NEGE  
Camp. Distrital de Futebol – Juniores  
Campo Municipal da Vista Alegre

**5** domingo

**09h00** | G.D. Gafanha – A.A. Avanca  
Camp. Distrital de Futebol – Juvenis  
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

**09h00** | S.C. Vista Alegre –  
G.D. Águas Boas  
Camp. Distrital de Futebol – Juvenis  
Campo Municipal da Vista Alegre

**09h00** | NEGE – Águas Boas  
Camp. Distrital de Futebol – Iniciados  
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

**11h00** | Ílhavo A.C. – Estarreja A.C.  
Camp. Nacional de Andebol – Iniciados  
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

**15h00** | Illiabum Clube – Vagos  
Camp. de Basquetebol – Sub 18 B  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**11** sábado

**11h00** | Ílhavo A.C. – Alavarium  
Camp. Nacional de Andebol – Juvenis  
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

**12** domingo

**15h00** | Illiabum Clube – GICA  
Camp. de Basquetebol – Sub 18 B  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**19** domingo

**09h00** | G.D. Gafanha – F.C. Arouca  
Camp. Distrital de Futebol – Juvenis  
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

**25** sábado

**11h00** | Ílhavo A.C. – Águeda A.C.  
Camp. Nacional de Andebol – Juvenis  
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação



MUSEU  
MARÍTIMO  
ÍLHAVO

museu · aquário · investigação

Até **31** sexta-feira

## 2.º Concurso Modelismo Náutico Museu Marítimo de Ílhavo 2013

Inscrições abertas. Consulte o regulamento em [www.museumaritimomcm-ilhavo.pt](http://www.museumaritimomcm-ilhavo.pt)

**17 e 18** sexta-feira e sábado

## Seminário “O Trabalho no Mar: Memória e Futuro”

Programa em [www.museumaritimomcm-ilhavo.pt](http://www.museumaritimomcm-ilhavo.pt)  
Inscrições abertas (até ao dia 15) e gratuitas para [ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt](mailto:ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt) com os seguintes dados: nome, profissão, instituição e contactos.

**18** sábado

## Dia Internacional dos Museus

**10h00-20h00** | Dia Aberto – Museu Marítimo de Ílhavo e Navio-Museu Santo André

**10h30/16h00** | Há Mar e Mar, há ir e voltar! –

Ateliê de serviço educativo sobre o livro de Ricardo Henriques e André Letria  
Inscrições gratuitas pelo 234 329 990 ou [museuilhavo@cm-ilhavo.pt](mailto:museuilhavo@cm-ilhavo.pt) · limitado a 30 participantes · 90 min.

**14h00-18h00** | Demonstração de Nautimodelismo pela TEAM

**18h00** | Sessão Comemorativa

- Inauguração da Exposição “Mares duma Figa” – Coleção de amuletos de Alexis Passechnikoff
- Inauguração da Exposição de Fotografia “Na Ponte – A bordo de um arrastão francês” de Boris Charcossey
- Inauguração da Exposição Temporária de instrumentos náuticos da Sala dos Mares (apoio da Associação dos Amigos do Museu)
- Assinatura de Protocolo de Cooperação entre a Câmara Municipal de Ílhavo/Museu Marítimo de Ílhavo e Associação dos Amigos do Museu

**26** domingo

**15h00** | Visita especial

“Mergulhador por um dia”

Marcação prévia · entrada: tabela de ingressos do Museu · limitado a 50 pessoas

**Horários: MMI e NMSA**

Terça a sexta-feira 10h00-18h00

Sábado, domingo e feriados 14h00-18h00

Encerram à segunda-feira.

Tel. 234 329 990

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

# FÓRUM DO MAR

29-31  
MAIO  
2013

Porto - Portugal



## DESAFIOS DO MAR 2020

Organização



Exposição de produtos, serviços e  
tecnologias



Conferências e workshops sobre  
conhecimento e economia do mar



Encontros de negócio  
Convidados internacionais

[www.forumdomar.exponor.pt](http://www.forumdomar.exponor.pt)





Benilde bZZZoira



centro cultural ílhavo

## Todo o mês

exposição temporária

### Máscara Ibérica

CC Ílhavo · entrada gratuita · sala de exposições · para todas as idades

## até 25 quinta-feira

exposição temporária

### III Exposição Anual da turma de Fotografia/Comunicação da Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo

CC Gafanha da Nazaré · entrada gratuita · sala de exposições · para todas as idades · patente até 25 de Maio

## 1 quarta-feira

música

### 16h00 | Concerto Dia da Mãe

### Filarmónica Gafanhense – Música Velha

Org.: Filarmónica Gafanhense – Música Velha

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

CC Ílhavo · entrada € 2,50 (M/12 anos) gratuito (entre os 3 e os 11 anos) · auditório · M/3

## 3, 4, 5 e 11

multidisciplinar

### 21h30 (Dias 3, 4 e 11) 17h00 (Dia 5) |

### Escolíadas Glicínias Plaza 2013

Org.: Associação Escolíadas

CC Ílhavo · entrada € 3,00 · auditório · M/3

## 4 sábado

teatro de marionetas

### 16h00 | Festival de Teatro 2013

### “Benilde bZZZoira”

Companhia de Teatro de Marionetas Madrágora

CC Gafanha da Nazaré · entrada € 3,50 (crianças)

€ 5,00 (adulto) · auditório

indicado para crianças dos 3 aos 6 anos, acompanhadas por adulto(s) · 30 min. · limitado a 120 participantes

## 7, 8 e 9 terça a quinta-feira

teatro

10h00 e 14h00 |

### Festival de Teatro 2013

### “Casa dos Ventos”

Companhia de Teatro de Marionetas Madrágora

CC Ílhavo · atividade exclusiva para as Escolas do Município de Ílhavo



## 10 sexta-feira

teatro

### 22h00 | Festival de Teatro 2013 “Um conto que se escreve”

CETA – Círculo Experimental de Teatro de Aveiro  
CC Gafanha da Nazaré · entrada € 3,00 · auditório · M/12

cinema

### 21h30 | Hitchcock

De Sacha Gervasi, com Anthony Hopkins, Helen Mirren,  
Scarlett Johansson, James D'Arcy  
CC Ílhavo · entrada € 3,50 (individual) € 6,00  
(ciclo mensal) · 98 min. · M/12

## 22 quarta-feira

cinema

### 21h30 | Força Anti-Crime

De Ruben Fleischer, com Ryan Gosling, Emma Stone,  
Sean Penn, Josh Brolin, Nick Nolte  
CC Ílhavo · entrada € 3,50 (individual) € 6,00  
(ciclo mensal) · 122 min. · M/16

## 25 sábado

música

### 21h30 | Concurso de Bandas de Garagem Município de Ílhavo 2013

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo  
CC Gafanha da Nazaré · entrada € 2,00 · auditório · M/6

## 31 sexta-feira

teatro

### 22h00 | Festival de Teatro 2013 “André y Dorine”

Kulunka  
36.º FITEI – Festival Internacional de Teatro  
de Expressão Ibérica  
CC Ílhavo · entrada € 5,50 · auditório · M/12  
desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem  
até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

## EM JUNHO

**Dia 15 | JIM, Companhia Paulo Ribeiro**

**Dia 16 | Sónia e as Profissões**

**Dia 20 a 29 | Mostra de Robertos  
e Marionetas**

**Dia 28 | Cristina Branco**



FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE

Tema do mês

**Mar**

### **3** sexta-feira

**15h00** | Ateliê Pintura de Conchas

FMJ Ílhavo

### **Relógio de Sol**

**15h00** | FMJ Gafanha da Nazaré

**17h00** | FMJ Gafanha da Encarnação

**17h00** | Dia da Mãe – Ateliê de  
Expressão Plástica: Porta-Velas

FMJ Gafanha do Carmo

### **4** sábado

**15h00** | Dia da Mãe –  
Ateliê de Expressão Plástica:  
Alfinete de Dama

FMJ Gafanha da Encarnação

### **7** terça-feira

**17h00** | O Sol é teu! – Concurso livre de  
representação do Sol

FMJ Gafanha do Carmo



## **8** quarta-feira

Comemoração Dia da Europa –  
Puzzle Mapa da Europa

**15h00** | FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

**17h00** | FMJ Gafanha da Encarnação

## **11** sábado

**15h00** | Tarde de Culinária –  
Biscoitos do Mar

FMJ Gafanha da Encarnação

FMJ Gafanha do Carmo

## **17** sexta-feira

**15h00** | Exposição de Fotografia –  
Viagem ao Mundo dos Pescadores

FMJ Ílhavo

**17h00** | “Caminho Marítimo” –  
Desafios Internáuticos

FMJ Gafanha do Carmo

## **18** sábado

**17h00** | Torneio de Jogos PC

FMJ Gafanha da Encarnação

## **22** quarta-feira

**17h00** | Tarde de Jogos do Mundo

FMJ Gafanha da Encarnação

## **25** sábado

**15h00** | Diário de Bordo

FMJ Gafanha da Encarnação

**15h00** | “Palavras de Incentivo” –  
Distribuição de Mensagens Positivas

FMJ Gafanha do Carmo



## **Autores do Mês**

### **Secção Infantojuvenil**

Anabela Dias

### **Secção Adultos**

Bernardo Santareno



**Quartas-feiras | 18h45**

**Sábados | 09h45**

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

## **Prémio Camões**

### **Mostra Literária**

- Rachel Queiroz (1993)
- João Ubaldo Ribeiro (2008)



## **“Trinta Por Uma Linha”, Exposição de Originais de Ilustração**

Patente de 2 de maio a 29 de junho.  
(Visitas para grupos sujeita a marcação prévia)

**11** **sábado**

## **15h00 | “A origem das espécies reinventada”**

**Ateliê com a ilustradora Anabela Dias**

Destinado a participantes dos 5 aos 13 anos de idade.  
Sujeito a inscrição prévia obrigatória.





## 18 sábado

### Um dia ESPECIAL

Comemoração do Dia Internacional da Família

#### Bebeteca

**16h00** | “O livro da família”, de Todd Parr  
Hora do Conto

#### Hora do Conto

**16h30** | “Depressa, devagar”, de Isabel Minhós Martins

#### Ateliê

**17h00** | O meu dia

## Bebeteca

**16h00** | **Sábados** | Vem brincar e aprender com Os Trapinhos

**Dia 4** Brinca com as formas

**Dia 11** Vamos ao parque

**Dia 25** Brinca com os números

## Hora do Conto

**17h30** | **Terça a sexta-feira**

**16h30** | **Sábados**

**Dia 4** “Quando a mãe era pequena”, de Joana Cabral

**Dia 11** “A sopa de letras”, de João Manuel Ribeiro

**Dia 25** “O traseiro do rei”, de Raquel Saiz

## Ateliês de Expressão Literária e Plástica

**17h00** | **Sábados**

**Dia 4** Uma prenda para a mãe

**Dia 11** O chapéu de vogais

**Dia 25** Tira-mo, tira-mo!



# FÓRUM MUNICIPAL MAIOR IDADE

## **Atendimento**

**Segundas-feiras**

**09h30-12h30/14h30-18h00**

**T**odo o mês

Exposição “O Mar e a Primavera”

**3** sexta-feira

**14h30-16h30** | Ação de sensibilização:  
“Alzheimer – cuidados e famílias”

(responsabilidade do Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo)

Inscrições gratuitas! Informe-se na CMI ou no Fórum Municipal da Maior Idade.

**10** sexta-feira

**15h00-17h00** | Tarde de cinema

**24** sexta-feira

**15h00-17h00** | Tarde animada com Karaoke

**31** sexta-feira

**15h00-17h00** | Chá dançante

Informe-se e inscreva-se nas atividades que se realizam neste seu novo espaço Municipal.

**Apareça. Contamos consigo!**

## **Informações:**

Tel.: 234 085 479

Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré

(Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)

## **Entidades Parceiras:**

Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, Obra da Providência, Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, Fundação Prior Sardo, Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, Associação dos Pais e Amigos das Crianças da Gafanha da Encarnação, Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo e Associação Aquém Renasce.

## Alimente-se bem no local de trabalho!

Quem pretende manter-se saudável ou mesmo perder um pouco de peso tem de ter especial atenção com a sua alimentação durante todo o dia, inclusive no local de trabalho, que muitas vezes se encontra cheio de tentações alimentares. A máquina dos bolos ou dos cafés, os biscoitos do colega do lado, os rebuçados da sala de reuniões e o pacote de bolachas dentro da gaveta são alimentos que deve evitar. Deixo para isso algumas dicas:

- Se mantiver estes alimentos longe da vista não se vai sentir tão tentado a consumi-los.
- Evite ter trocos à mão, assim terá sempre uma desculpa para não ir à máquina dos bolos ou dos cafés.
- Habitue-se a tomar o café ou chá sem açúcar. Se tomar mais que um café por dia vai poupar imenso nas calorias consumidas.
- Faça refeições mais ligeiras e alimente-se no máximo de 3 em 3h, de preferência com um horário fixo.
- Planeie as refeições e adira à moda da marmita, vai poupar dinheiro e calorias.
- Leve lanches saudáveis para o trabalho, como iogurtes, cereais pouco açucarados, fruta, sandes, pão simples,

frutos secos ou leite, dependendo das condições de armazenamento que tiver ao seu dispor, e tenha sempre um extra saudável na sua gaveta para o caso de não ficar saciado em alguma refeição.

- Não leve alimentos que possa considerar como guloseimas para que não passe o dia a pensar nesse alimento.
- Conheça restaurantes com opções saudáveis perto do seu local de trabalho. Assim tem sempre onde almoçar quando se esquecer de levar a marmita ou quando tiver algum almoço de trabalho.
- Tenha uma garrafa de água junto de si e vá bebendo ao longo do dia para se manter bem hidratado.
- Aprenda a recusar sempre que lhe oferecerem alguma guloseima ou snack.
- Em ocasiões especiais pode sempre comer uma guloseima, mas lembre-se que nem todos os dias são dias de festa!

**ACeS Baixo Vouga**

Unidade de Saúde Pública/  
Centro de Saúde de Ilhavo



## Maria Vitorina Matias de Azevedo

Neste mês de maio, em que o Agrupamento de Escuteiros 189 – Ílhavo leva a efeito uma ação de Comemoração do seu 85.º aniversário e a Câmara Municipal de Ílhavo está a organizar a +ECO/Semana de Ambiente, que terá início no dia 1 de junho, dedicamos a rubrica “a nossa gente” a Maria Vitorina Azevedo, Chefe Adjunta do referido Agrupamento.

Filha de um dos fundadores do Agrupamento 189, Manuel Soares Azevedo, a Chefe Vitorina, assim conhecida em todo o meio escutista, nasceu a 2 de maio de 1942. Natural de S. Salvador, Ílhavo, iniciou os seus estudos na Escola Primária n.º 1 na Rua Ferreira Gordo, de onde seguiu para o Liceu Nacional de Aveiro, atual Escola Secundária José Estêvão, onde permaneceu até ao 6.º ano, altura em que o seu pai adoeceu e se viu obrigada a interromper os estudos para ajudar a mãe no negócio da família, a casa de móveis “Mobiladora Ilhavense”.

Ultrapassada a doença do pai, a Chefe Vitorina entrou no Colégio da Nossa Senhora da Assunção, em Famalicão, onde concluiu os 6.º e 7.º anos. Apresentou provas no Liceu Nacional Infanta D. Maria para ingressar na Universidade de Coimbra para estudar Ciências Biológicas. Concluída a licenciatura em 1968, a Chefe Vitorina iniciou a sua vida profissional a lecionar na EICA – Escola Industrial e Comercial de Aveiro, atual Escola Secundária Mário Sacramento. No ano seguinte concorreu a nível nacional e foi colocada na Escola Preparatória João Grave, Vagos, onde deu aulas de Ciências da Natureza e Matemática durante cinco anos. No ano letivo 1974-1975 realizou o estágio no 4.º grupo do Ciclo Preparatório na Escola Martim de Freitas, em Coimbra. Voltou a concorrer a nível nacional e foi colocada, em nomeação definitiva, na Escola Preparatória de Ílhavo, que funcionava no antigo Externato de Ílhavo. Com a abertura da EB 2.3 Ferreira Pinto Basto, em 1999, passou aí a lecionar Ciências da Natureza até se aposentar em 2004, deixando

para trás 36 anos de dedicação da sua vida à instrução, cultura e educação dos alunos ao longo de várias gerações, que lhe valeu um Louvor atribuído pelo Conselho Executivo do Agrupamento de Escolas de Ílhavo.

Desde sempre ligada ao meio escutista, a Chefe Vitorina fez a sua promessa de Dirigente a 27 de julho de 1969, iniciando o seu trabalho com a Alcateia (Crianças dos 6 aos 10 anos). Dois anos depois entrou na Equipa de Formação de Dirigentes da Alcateia da Região de Aveiro. Exerceu cargos a nível regional, como Chefe Regional Adjunta, Secretária Regional Pedagógica e Secretária Regional de Formação de Adultos. Em 1984, recebeu a Cruz de Mérito pelo seu alto sentido de servir, dedicação e espírito de sacrifício dispensados em prol do Corpo Nacional de Escutas (CNE). Em 1985 concluiu o Curso de Formadores Adjuntos (CAF) e, em 1992, o Curso de Diretores de Formação (CDF), passando a pertencer ao Quadro Nacional de Formadores do CNE. Colaborou na reformulação dos programas educativos que o CNE foi implementando ao longo do tempo e participou num Acampamento Mundial (Jamboree) na Noruega (1975), em cinco Acampamentos Nacionais (ACANAC) e em dezenas de Acampamentos Regionais, de Agrupamento e de Alcateia.

Após cinco anos como Chefe do Agrupamento (1991-1996), a Chefe Vitorina passou a ocupar o cargo de Chefe-Adjunta do Agrupamento 189 que mantém nos dias de hoje, sendo reconhecido o seu trabalho ao serviço da Comunidade, através da associação escutista e da sua forte ligação à Paróquia de Ílhavo, onde exerce o serviço de Secretária do Conselho Pastoral desde 1977.

Em 2010 foi agraciada com o Colar de Nuno Álvares, a mais alta condecoração do escutismo português, pela sabedoria, humildade e afabilidade que tanto caracterizam esta ilhavense no seu lema de vida: “Escuteiro um dia, Escuteiro para sempre”.



## Identificador de Estrelas

Navegar pressupõe o recurso a diferentes instrumentos que, ao longo da história, têm vindo a ser criados para auxiliar as viagens em alto mar e levar a bom porto os navios que atravessam os oceanos. Entre os instrumentos de navegação astronómica encontra-se o Identificador de Estrelas. Este objeto, designado por “Starfinder and Identifier N° 2102 D”, é o mais utilizado por navegadores para a identificação de estrelas mas também por simples curiosos que, em terra, as queiram observar.

Produzido pelo Navy Hydrographic Office, este instrumento permite a determinação da altura aproximada e do azimute das 57 estrelas referidas no Almanaque Náutico, num determinado tempo e local. Composto por vários elementos, o principal é um disco base, com um pino ao centro, onde se encontram impressas, em cada um dos lados relativos aos Hemisférios Norte e Sul, as 57 estrelas. Ao centro a representação do Pólo Celeste. À volta, existe uma escala de 0° a 360°, com início no ponto Aries. Além deste, existem ainda mais nove discos transparentes, cada um para uma dada latitude, que se colocam sobre o hemisfério que pretendemos analisar. Estes discos são compostos por várias linhas que marcam o horizonte visível, o azimute e a altura das estrelas. Existe um para cada 10° de latitude, Norte ou Sul, de 5° até 85°. A posição de uma estrela em relação às outras é distorcida, por estarem numa projeção polar azimutal equidistante, e por isso a sua representação nestes discos não corresponde à imagem real no céu.

Doado pelo Capitão Alberto Pauzeiro, em 1998, esta peça pertence às coleções do Museu Marítimo de Ílhavo.



## Canja de bacalhau com erva peixeira

### Ingredientes

- Azeite q.b.
- 5 dentes de alho
- Erva peixeira q.b.
- 3 postas altas de bacalhau demolhadas
- 2,5 litros de água
- 120 g cuscuz
- Sal marinho q.b.
- 24 ovos de codorniz

### Preparação

Aqueça uma panela e junte o azeite. Esmague os dentes de alho, pique-os e refogue no azeite com alguns raminhos grosseiramente picados de erva peixeira. Junte o bacalhau e cozinhe durante aproximadamente 2 minutos. Junte a água e deixe ferver durante aproximadamente 7 minutos.

Retire o bacalhau, deixe-o arrefecer um pouco e lasque-o, rejeitando as espinhas e peles. Junte os cuscuz, tempere com sal marinho e cozinhe durante 2 minutos. Abra os ovos de codorniz e junte à canja. Mexa com a colher durante aproximadamente 2 minutos, junte o bacalhau lascado.

Retifique temperos e junte a erva peixeira.

Decore com azeite e erva peixeira picada e rodela de chalota confitadas.

### Chalotas confitadas

- 6 chalotas
- 2,5 dl de azeite

Descasque as chalotas e lamine-as finamente.

Aqueça um tachinho com azeite e junte as chalotas laminadas até ficarem translúcidas.



		PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura
1	Qua.	07h21	2.9	19h48	3.0	00h43	0.9	13h05	1.1
2		08h33	2.8	21h02	2.9	01h52	1.0	14h20	1.2
3	Sex.	09h52	2.7	22h18	2.9	03h11	1.1	15h42	1.3
4	Sáb.	11h04	2.8	23h26	3.0	04h27	1.1	16h55	1.2
5	Dom.	–	–	12h05	2.9	05h32	1.1	17h55	1.1
6	Seg.	00h24	3.0	12h55	3.0	06h24	1.0	18h46	1.0
7	Ter.	01h13	3.1	13h39	3.1	07h08	0.9	19h29	0.9
8	Qua.	01h57	3.1	14h19	3.2	07h47	0.9	20h08	0.8
9	Qui.	02h36	3.2	14h55	3.2	08h22	0.8	20h44	0.8
10		03h12	3.1	15h29	3.2	08h55	0.8	21h19	0.8
11	Sáb.	03h46	3.1	16h01	3.2	09h28	0.8	21h54	0.8
12	Dom.	04h19	3.0	16h33	3.1	10h01	0.9	22h29	0.9
13	Seg.	04h52	3.0	17h06	3.1	10h35	1.0	23h06	1.0
14	Ter.	05h27	2.9	17h41	3.0	11h10	1.1	23h45	1.1
15	Qua.	06h05	2.8	18h21	2.9	11h50	1.2	–	–
16	Qui.	06h50	2.7	19h08	2.8	00h30	1.2	12h37	1.3
17	Sex.	07h45	2.6	20h02	2.7	01h24	1.3	13h36	1.4
18		08h54	2.5	21h14	1.7	02h28	1.3	14h46	1.5
19	Dom.	10h06	2.6	22h25	2.7	03h35	1.3	15h56	1.4
20	Seg.	11h09	2.7	23h27	2.8	04h37	1.2	16h57	1.3
21	Ter.	–	–	12h03	2.9	05h31	1.1	17h52	1.1
22	Qua.	00h22	3.0	12h52	3.0	06h21	0.9	18h42	0.9
23	Qui.	01h13	3.1	13h39	3.2	07h07	0.8	19h30	0.7
24	Sex.	02h03	3.3	14h26	3.4	07h53	0.6	20h18	0.5
25		02h51	3.4	15h13	3.5	08h38	0.5	21h05	0.4
26	Dom.	03h40	3.4	16h01	3.5	09h24	0.5	21h53	0.4
27	Seg.	04h29	3.4	16h50	3.5	10h11	0.6	22h43	0.5
28	Ter.	05h19	3.3	17h40	3.4	11h00	0.7	23h35	0.6
29	Qua.	06h11	3.2	18h34	3.3	11h52	0.8	–	–
30	Qui.	07h08	3.0	19h32	3.2	00h31	0.8	12h50	1.0
31		08h11	2.9	20h37	3.0	01h32	0.9	13h55	1.1

<b>Dom.</b>		<b>05</b> D. Gomes	<b>12</b> Branco Senos *	<b>19</b> Moderna	<b>26</b> Santos
<b>Seg.</b>		<b>06</b> Morais Santos *	<b>13</b> D. Gomes	<b>20</b> Branco Senos *	<b>27</b> Moderna
<b>Ter.</b>		<b>07</b> A. Castro Moderna *	<b>14</b> Morais Santos *	<b>21</b> D. Gomes	<b>28</b> Branco Senos *
<b>Qua.</b>	<b>01</b> Ribau D. Gomes *	<b>08</b> Senos	<b>15</b> A. Castro Moderna *	<b>22</b> Morais Santos *	<b>29</b> D. Gomes
<b>Qui.</b>	<b>02</b> Santos	<b>09</b> Ribau D. Gomes *	<b>16</b> Senos	<b>23</b> A. Castro Moderna *	<b>30</b> Morais Santos *
<b>Sex.</b>	<b>03</b> Moderna	<b>10</b> Santos	<b>17</b> Ribau D. Gomes *	<b>24</b> Senos	<b>31</b> A. Castro Moderna *
<b>Sáb</b>	<b>04</b> Branco Senos *	<b>11</b> Moderna	<b>18</b> Santos	<b>25</b> Ribau D. Gomes *	

\* Reforço (até às 22h00)

### Ílhavo

Diniz Gomes, Tel. 234 322 885

Moderna, Tel. 234 328 222

Santos, Tel. 234 322 930/326 486

Senos, Tel. 234 322 742

### Gafanha da Nazaré

Branco, Tel. 234 361 576

Morais, Tel. 234 361 817

### Gafanha da Encarnação

Ribau, Tel. 234 365 131

### Praia da Barra

Anã Castro, Tel. 234 360 721





o mar por tradição

**Viver**  
em **maio**, 13

Av. 25 de Abril  
3830-044 ILHAVO

Autorizado a circular  
em invólucro plástico fechado  
de 00522005 DCN

**DM**



TAXA PAGA  
PORTUGAL  
CONTRATO 530 840