

2014

Viver em ...

Município de Ílhavo
agenda de eventos

» 179



FORAL MANUELINO

ÍLHAVO
1514 · 2014



Câmara Municipal de Ílhavo

março 2014

destaques
do mês

**Concurso
Hip-Hop Dance
2014**

inscrições abertas
Fórum Municipal
da Juventude



Bateira Ílhava

Exposição
de Fotografia
de Etelvina Almeida
Museu Marítimo
de Ílhavo



"Poemas de Crescer"

Exposição
de Fotografia
de António Rilo
Biblioteca Municipal
de Ílhavo



29 sáb

música
**Orlando
Santos**
My Soul
CC Gafanha
da Nazaré



08 sáb

**500 Anos
da Outorga
do Foral
Manuelino
de Ílhavo**
CC Ílhavo



15 sáb

dança
contemporânea
**MULTIPLEX
de Rui Horta**
CC Ílhavo



21 sex

Exposição
**"À descoberta
de... Manuel
António Pina**
Biblioteca
Municipal
de Ílhavo



29 sáb

2.º Aniversário
**CIEMar
Ílhavo**



Câmara Municipal de **Ílhavo**

Caro(a) Amigo(a) e Múncipe

Março chega ao ritmo do Carnaval trazendo consigo uma tímida primavera para nos afagar os sentidos e despertar novas sensações.



Fernando Fidalgo Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Para o Município, março será um mês repleto de comemorações importantes, a começar pelo 500.º Aniversário da Outorga do Foral Manuelino de Ílhavo, documento que está na génese da nossa Grande Cidade. Festejamos também os 10 anos de vida da EMER, que dedica especial atenção aos futuros condutores da Região. Celebramos ainda o aniversário do CCI que há seis anos nos traz Cultura em diferentes formatos e para todos os públicos. Por último o CIEMar,

o equipamento mais recente do Município dedicado à inovação, empreendedorismo e desenvolvimento económico do Município.

Renovamos a aposta no “Desporto para Todos”, iniciativa dinamizada em estreita colaboração com as Associações do Município, que pretende despertar miúdos e graúdos para a prática regular de desporto promovendo a adoção de um estilo de vida mais saudável, beneficiando de uma envolvente única. Estão abertas as inscrições para as “Férias Divertidas” Páscoa 2014, não perca!

Venha Viver connosco este mês de março!
Contamos com a sua participação.

Um Abraço Amigo,

Reuniões
Ordinárias do
Executivo CMI

Pública:

qua 05
15h00
audição
ao público
a partir das
16h30

Privada:

qua 19
15h00

agenda



Viver em...
Município de Ílhavo

Este espaço também é seu. Se desejar divulgar iniciativas de importância municipal, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia **15 de março** para incluir na Agenda de Eventos Viver em ... Município de Ílhavo do mês de abril de 2014, através do e-mail info@cm-ilhavo.pt.

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



ficha técnica

edição e propriedade **Câmara Municipal de Ílhavo** capa **Foral Novo de Ílhavo**
coordenação e design **Gabinete de Comunicação CMI** impressão **Gráfica Feirense**
depósito legal **136577/99** tiragem **8 000 exemplares** distribuição **GRATUITA**

~~~~~  
Todo o **mês**

## Cápsula do Tempo

### Projeto Expositivo e Educativo

O Museu Marítimo de Ílhavo criou um projeto expositivo e educativo centrado nas memórias construídas sobre a pesca do bacalhau, uma extraordinária história, o principal património do Museu. Confie as suas memórias da Grande Pesca ao Museu. Participe neste projeto de memória e identidade.

} Museu Marítimo de Ílhavo

## Bateira Ílhava

### Exposição de fotografia de Etelvina Almeida

#### Exposição Temporária

} Museu Marítimo de Ílhavo

Entrada gratuita

## Concurso de

## Banda Desenhada

### “5 Séculos de Foral Novo”

Público-alvo: 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

#### Entrega dos trabalhos:

até 21 de maio de 2014

Tel.: 234 329 686 | [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

} Centro de Documentação de Ílhavo



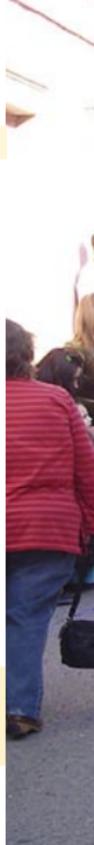
## Exposição de fotografia “Poemas de Crescer”

### Fotografias de António Rilo a partir do livro de Maria da Conceição Vicente.

Convida os teus pais ou os teus professores e visita a exposição que está patente na BMI. Inspira-te nas fotografias e constrói um poema ou um conto e participa no Concurso Literário Jovem.

Patente até 29 de março.

} Biblioteca Municipal de Ílhavo





## Mês da Leitura Concelhio

- } Biblioteca Municipal de Ílhavo
- } Bibliotecas Escolares



## Hora do Conto

- 3ª a 6ª feira 17h30
- sábados 11h00 e 16h30
- } Biblioteca Municipal de Ílhavo



- Quartas-feiras 18h45
- Sábados 09h45

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

# 01 sáb a 04 ter Carnaval Vale de Ílhavo 2014

- sáb 1** · 21h00  
**Desfile trapalhão com a chegada dos Reis de Carnaval**  
22h00 **Baile com a Banda Stop**
- dom 2** · 15h00  
**Corso Carnavalesco e Dança do Santo**
- seg 3** · 22h00  
**Baile com os Ganda Malucos**
- ter 4** · 15h00  
**Corso Carnavalesco e Dança do Santo**  
Org: A.C.R. "Os Baldas"  
} Vale de Ílhavo

01 sáb  
todo o dia

62.º Aniversário   
**S.C. Vista Alegre**

10h00 

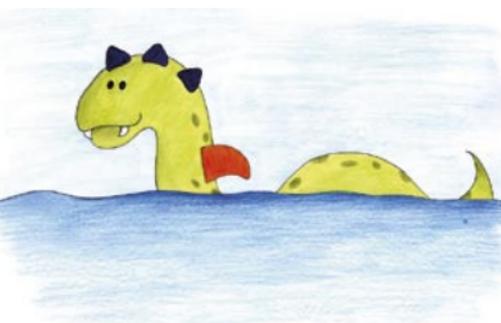
**Ação de Formação**  
**“Suporte Básico de Vida**  
**Pediátrico”**

**Dia Internacional da Proteção Civil**  
} Piscina Municipal de Ílhavo

10h00~18h00

**Oficina para famílias**

**Carnaval no Museu:**  
**Mitos e Monstros Marinhos!**  
} Museu Marítimo de Ílhavo



15h00

**Máscara de Cardador**  
**Concurso Interfóruns**  
} FMJ Gafanha da Encarnação  
} FMJ Gafanha do Carmo

21h00

**Noite de Carnaval**  
**Fantasia, serviço de mesas,**  
**bar e petiscos**  
Org.: GRAL - Grupo Recreativo  
Amigos da Légua  
} Salão de Festas da Légua, Ílhavo

02 dom  
22h00

**Baile de Carnaval**  
Org.: Grupo de Jovens “A Torre”  
} Sede do Grupo

03 seg  
22h00

**Baile de Carnaval**  
**à Moda Antiga**  
Org.: Grupo de Teatro Ribalta  
} Sede da S.C. Vista Alegre  
Entrada: € 2,00

05 qua  
14h00~17h00

**Carnaval no Museu:**  
**Mitos e Monstros Marinhos!**  
**Oficinas para crianças dos 5 aos 12 anos**  
marcação prévia  
} Museu Marítimo de Ílhavo

15h00

**Máscara de Cardador**  
**Concurso Interfóruns**



} FMJ Ílhavo  
} FMJ Gafanha da Nazaré

07 sex  
15h00

**Reflexão e Homenagem**  
**Dia da Mulher**  
} FMJ Ílhavo  
} FMJ Gafanha da Nazaré

08 sáb

15h00

## Reflexão e Homenagem Dia da Mulher

- } FMJ Gafanha da Encarnação
- } FMJ Gafanha do Carmo

20h30

## Noite da Mulher

- Org.: Grupo de Jovens "A Torre"
- } Sede do Grupo

21h30 

cinema · M/12 · 90 min

## Gravidade

- } CC Ílhavo

Entrada: € 6,00 (ciclo mensal) € 3,50 (individual)



# 500 Anos da Outorga do Foral Manuelino de Ílhavo

15h30 **Sessão de Abertura**

16h00 **Palestra**

"Ílhavo, marcos da sua história"  
pelo Professor Doutor Saul Gomes

16h45 **Lançamento do Selo Comemorativo**

17h00 **Inauguração da Exposição**

"Ílhavo Quinhentista"

17h30 **Encenação da Outorga do Foral**

- } Centro Cultural de Ílhavo

**Entrada gratuita (bilhetes disponíveis  
no Centro Cultural de Ílhavo)**

09 dom

15h00

## Mergulhador por um dia

- Marcação prévia · limitado a 50 pessoas
- } Museu Marítimo de Ílhavo

11 ter e 12 qua

## Música na Escola 2014

- Programa de Animação Musical desenvolvido em parceria com a Orquestra Filarmonia das Beiras para os 5.º e 6.º anos de escolaridade.
- } CC Gafanha da Nazaré

12 qua

10h00~13h00

## Olimpílhavo

### Atividades de Terra

Basquetebol, Futebol de 7, Voleibol,  
Ténis de Mesa e Xadrez

Org.: CMI e Agrupamentos de Escolas

- } Pavilhões e Escolas do Município  
de Ílhavo

15h00 

## Divulgação da Rede EURES

### Rede Europeia de Serviços Europeus de Emprego

Org.: CMI e Instituto de Emprego e Formação  
Profissional

- } CIEMar-Ílhavo

## Construção de um Pelourinho

### Palanque das Ações Públicas

15h00

- } FMJ Ílhavo

- } FMJ Gafanha da Nazaré

17h30

- } FMJ Gafanha da Encarnação

- } FMJ Gafanha do Carmo

## Ílhavo a Ler+

### Final do Concurso de Leitura Concelhio

10h00 1.º e 2.º Ciclos

14h00 3.º Ciclo e Secundário

- } Biblioteca Municipal de Ílhavo

# 13 qui

## Feira dos 13

} Recinto da Feira – Vista Alegre

# 14 sex

15h00

## Reflexão e Homenagem à Eliminação da Discriminação Racial

} FMJ Ílhavo

} FMJ Gafanha da Nazaré

# 15 sáb

15h00

## Reflexão e Homenagem À Eliminação da Discriminação Racial

} FMJ Gafanha da Encarnação

} FMJ Gafanha do Carmo

15h30~17h30



## Aula de Aquafitness

Programa Municipal Desporto para Todos

} Piscina Municipal de Ílhavo

22h00



dança contemporânea

## MULTIPLEX de Rui Horta

} CC Ílhavo

Entrada: € 5,50 · auditório · M/16

Desc.: grupos + 10 pessoas, sénior +65 anos,

jovem até 17 anos

e cartão jovem municipal (20%)

# 16 dom

10h00/11h00



poesia para bebés

## Afinal o Caracol

Famílias com bebés dos 6 meses aos 3 anos

25 min · limitado a 20 bebés

} CC Ílhavo

entrada: € 3,00 (criança) € 4,00 (adulto)



17h30

## Música na Escola 2014 - Concerto de Família

} CC Gafanha da Nazaré

Entrada gratuita.

# 17 seg

16h30

## Uma Janela aberta para a Vida

Patente até ao dia 11 de abril

Org.: Universidade Sénior da Fundação Prior Sardo

} Fórum Municipal da Maior Idade

# 17 seg a 21 sex

## Woodwatch, de Olho na Floresta

Comemoração do Dia Mundial da Floresta  
(21 de março)

Ação dirigida aos alunos do 4.º ano

e 1.º CEB do Município de Ílhavo

} Trilho Entre a Ria e o Mar

(Mata Nacional Dunas da Gafanha)

# 18 ter



10.º Aniversário

## Escola Municipal de Educação Rodoviária



emer



DIRIGIDO A TODOS OS ALUNOS  
DAS ESCOLAS DO 1.º, 2.º E 3.º CICLOS  
DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO DO MUNICÍPIO DE ÍLHAVO

**informações e inscrições:**

Fala com a tua Escola  
ou com a Câmara Municipal  
Tel 234 329 602



Câmara Municipal de **Ílhavo**

19 qua

## Ateliê de Expressão Plástica – Dia do Pai

15h00

} FMJ Ílhavo

} FMJ Gafanha da Nazaré

17h30

} FMJ Gafanha da Encarnação

} FMJ Gafanha do Carmo

18h30 

## Caminhada/Corrida “Dia do Pai”

**Programa Municipal Desporto para Todos**

} Junto à Piscina Municipal de Ílhavo

21 sex

10h00~14h00

**Inauguração da Exposição**

**“À descoberta de...**

**Manuel António Pina”**

Apresentação pública e coletiva dos trabalhos realizados pelos alunos do Município ao longo do ano letivo.

Exposição patente até 11 de abril.

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

## Vamos Plantar uma Árvore Dia da Primavera

15h00

} FMJ Ílhavo

} FMJ Gafanha da Nazaré

17h30

} FMJ Gafanha da Encarnação

} FMJ Gafanha do Carmo

21h30 

cinema

## Capitão Philips

M/12 · 134 min

} CC Ílhavo

Entrada: € 6,00 (ciclo mensal) € 3,50 (individual)

22 sáb

14h30

## Dia do Inglês

Iniciativa no âmbito do Ensino do Inglês -

Atividades de Enriquecimento Curricular.

Mega aula interativa para alunos e famílias.

} CC Ílhavo

15h00

## Reflexão e Homenagem Dia Mundial da Água

} FMJ Gafanha da Encarnação

} FMJ Gafanha do Carmo

21h00

## Noite de Teatro

**“Velhos são os Trapos”, pela Secção de Teatro do GRAL**

**A favor da Conferência Vicentina de Ílhavo**

Org.: GRAL – Grupo Recreativo

Amigos da Légua

} Auditório Museu Marítimo de Ílhavo

23 dom

10h00

## Abertura da Escola Municipal de Ténis

} Campo de Ténis de Ílhavo

14h30~17h00

serviço educativo

## Mercadinho de Vendas e Trocas

} CC Ílhavo

Entrada gratuita

(informações e inscrições no Mercadinho:

centrocultural.se@cm-ilhavo.pt/234397260)

17h00 

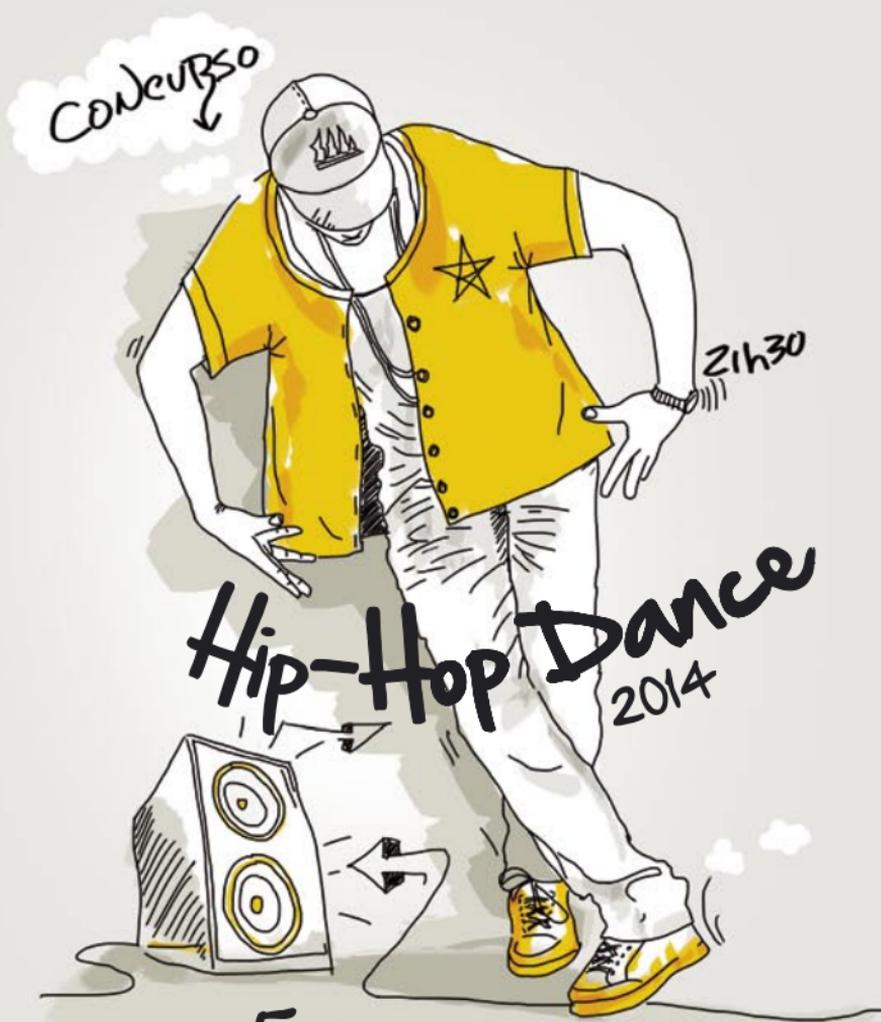
teatro de marionetas

## Estória do Tamanho das Palavras

Indicado para famílias com crianças maiores de 4 anos. 35 min

} CC Ílhavo

entrada: € 3,00 (criança) € 4,00 (adulto)



sáb 5 abril  
Mercado Municipal de Ílhavo

**INSCRIÇÕES ATÉ 26 MARÇO**  
NO TEU FÓRUM MUNICIPAL DA JUVENTUDE

**mais informações:**  
Fórum Municipal da Juventude  
Tel 234 321 079 · Tel 234 183 773  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)



Câmara Municipal de **Ílhavo**

**24** seg

15h00

## Reflexão e Homenagem

### - Dia do Estudante

} FMJ Ílhavo

} FMJ Gafanha da Nazaré

6.º Aniversário



## Centro Cultural de Ílhavo



21h30 exposição

**"Vamos ao Jazz!"**

- História das Jazz Bands de Ílhavo

} CC Ílhavo

Entrada gratuita · sala de exposições

**24** seg a **28** sex

## Coastwatch Europe

Dirigido aos alunos dos

1.º e 2.º Ciclos do Município de Ílhavo

} Zonas Costeiras e Ribeirinhas do Município de Ílhavo

**26** qua

15h30~17h30

## Gincana Rodoviária



Iniciativa desenvolvida em colaboração com a Atividade Física e Desportiva Atividades de Enriquecimento Curricular  
} Escola Municipal de Educação Rodoviária

## Mappa - Freguesias

15h00

} FMJ Ílhavo

} FMJ Gafanha da Nazaré

17h30

} FMJ Gafanha da Encarnação

} FMJ Gafanha do Carmo

**27** qui



14h00~18h00

## "Seminário - Passos para a Criação da sua Empresa!"

Org.: CMI e Liconsultores

} CIEMar-Ílhavo

## Subida ao Pelourinho Dia Mundial do Teatro

15h00

} FMJ Ílhavo

} FMJ Gafanha da Nazaré

17h30

} FMJ Gafanha da Encarnação

} FMJ Gafanha do Carmo

PÁSCOA  
2014

festas  
divertidas



Câmara Municipal de **ilhavo**

> 7 A 11 DE ABRIL

6~10 ANOS DE IDADE  
11~15 ANOS DE IDADE



> 14 A 17 DE ABRIL

6~10 ANOS DE IDADE  
11~15 ANOS DE IDADE



**ATIVIDADES:**

CANOAGEM; JOGOS AQUÁTICOS; SESSÃO DE CINEMA; ESPAÇO INTERNET;  
JUDO; MINIGOLFE; AULA DE EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA ( EMER); JOGOS COLETIVOS;  
POLO AQUÁTICO; VISITA À FEIRA DE MARÇO (AVEIRO); CAÇA AO OVO; EQUITAÇÃO;  
VISITA AO MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO (MERGULHO NO AQUÁRIO);  
EDUCAÇÃO AMBIENTAL, ENTRE OUTRAS.



**Inscrições:**

**de 1 a 31 de março 2014**

(LIMITADO AO N.º DE VAGAS EXISTENTES)

**INSCRIÇÃO:**

**Piscinas do Município**

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

Inclui: Kit (identificador; manual de acolhimento; seguro; almoço;  
acompanhamento técnico e transporte entre as atividades).

**MAIS INFORMAÇÕES:**

**[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)** ou por e-mail **[desporto@cm-ilhavo.pt](mailto:desporto@cm-ilhavo.pt)**

28<sup>sex</sup>  
15h00 

### Sessão de Cinema

Org.: Centro Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré  
} Fórum Municipal da Maior Idade

15h00

### Filme e Debate - Curta do mês! e Registo Foral do Mês

} FMJ Ílhavo  
} FMJ Gafanha da Nazaré

29<sup>sáb</sup>  
15h00

### Filme e Debate - Curta do mês! e Registo Foral do Mês

} FMJ Gafanha da Encarnação  
} FMJ Gafanha do Carmo

## 2.º Aniversário CIEMar-Ílhavo

Centro de Investigação e Empreendedorismo  
de Ílhavo



18h30 

Exibição do documentário

### “A Campanha do Creoula”

com a presença do realizador

**André Valentim Almeida**

Filme premiado no DOCLISBOA 2013.

} Auditório Museu Marítimo de Ílhavo

Entrada gratuita · marcação prévia  
Limitado a 180 pessoas

22h00 

música

### Orlando Santos

**My Soul**

} CC Gafanha da Nazaré

Entrada: € 5,50 · auditório · M/3

Desc.: grupos + 10 pessoas, sénior +65 anos,  
jovem até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

30<sup>dom</sup>

16h00

Resultado do 1.º Workshop

### Teatro Infantil Ribalta

Inscrições no Workshop: € 5,00

[www.facebook.com/grupo.teatro.ribalta](http://www.facebook.com/grupo.teatro.ribalta)

**Comemorações do Dia Mundial do Teatro**

} Teatro da Fábrica da Vista Alegre



17h30 Sessão comemorativa

» Lançamento do Boletim n.º 2 do CIEMar-Ílhavo (edição digital)

» Lançamento da 2.ª edição do Prémio em Cultural do Mar “Octávio Lixa Filgueiras”

» Apresentação da exposição multimédia “Barcos de Portugal”

} Auditório do Museu Marítimo de Ílhavo



### } **Bebeteca**

sábados · 10h30 e 16h00

- sáb 01 **"Os campeões"** de Corinne Dreyfuss
- sáb 08 **"Vem aí o lobo"** de Émile Jadoul
- sáb 15 **"As dez galinhas"** de Sylvia Dupuis
- sáb 22 **"O passeio de Nina"**  
de Isabelle Carrier
- sáb 29 **"A minha casa"** de Émile Jadoul

### } **Hora do Conto**

sábados · 11h00 e 16h30

- sáb 01 **"Nicomedes, o careca"**  
de Pinto & Chinto
- sáb 08 **"A vida de um peixinho vermelho"**  
de Manuel António Pina
- sáb 15 **"O pai e eu"**  
de Maria Teresa Maia Gonzalez
- sáb 22 **"Mariana e a missão Primavera"**  
de Sylvie Auzary-Luton
- sáb 29 **"O país das pessoas de pernas  
para o ar"** de Manuel António Pina

### } **Ateliês de Expressão Plástica**

sábados · 11h30 e 17h00

- sáb 01 **Uma peruca original**
- sáb 08 **A flor Alice**
- sáb 15 **Para o meu pai**
- sáb 22 **Segue as instruções**
- sáb 29 **Ilustrar de pernas para o ar**



**Pretende  
continuar  
a receber a  
Agenda de  
Eventos  
"Viver em..."  
na sua  
morada?**

**ATUALIZE/  
VALIDE OS  
SEUS DADOS!**

# Viver em ...

## Atualização/Validação de dados

A Câmara Municipal de Ílhavo encontra-se a atualizar e a validar a base de dados dos subscritores da Agenda de Eventos “Viver Em... Município de Ílhavo”. Assim, para continuar a receber a Agenda na sua morada, solicitamos que, até ao próximo dia 31 de março de 2014, preencha este formulário e nos devolva (envio gratuito).

### Subscrição da Agenda

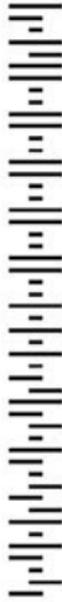
- Já recebia a Agenda e pretendo continuar a receber.
- Não recebia a Agenda e desejo receber.

Se desejar receber igualmente as Notas Informativas via e-mail, assinale a(s) sua(s) área(s) de interesse:

- Geral CMI
- Museu Marítimo de Ílhavo
- Biblioteca Municipal
- Fórum Municipal da Juventude
- Centros Culturais de Ílhavo e Gafanha da Nazaré
- Ambiente

Para mais informações, contacte o Gabinete de Comunicação (telefone n.º 234 329 623 ou e-mail: [info@cm-ilhavo.pt](mailto:info@cm-ilhavo.pt))





**Agenda de Eventos Viver Em**  
**Município de Ílhavo**  
APARTADO 69  
EC ÍLHAVO  
3831-970 ÍLHAVO



01 sáb

Comemoração do 62.º Aniversário do S.C. Vista Alegre

10h00 F.C. Penafiel – Beira Mar

11h30 S.C. V.A. – Sporting C.P.

16h00 Apuramento dos 3.º e 4.º lugares

17h30 Apuramento dos 1.º e 2.º lugares

Campo Municipal da Vista Alegre

19h30 Entrega dos Prémios

1.º Torneio de Veteranos

20h00 Jantar

22h00 Animação Musical

Refeitório da Fábrica da Vista Alegre

15h00 G.D. Gafanha – Cesarense F.C.

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Juniores

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

17h00 NEGE – Ossela

Camp. Distrital de Futsal Feminino - Seniores

Pav. Municipal da Gafanha da

Encarnação

18h00 Iliabum Clube – Academia

Lumiar

XI Campeonato da Proliga

Pav. Municipal Capitão Adriano

Nordeste

Participação do A.C.D. "Os Ílhavos", Secção de Kempo, na Gala "Knockdown Warrior Night", em Vagos.

Participação do G.D. Gafanha, Secção de Atletismo, no Cross da Fogaceira, em Santa Maria da Feira.

08 sáb

15h00 G.D. Gafanha – G.D. Águas Boas

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Juniores

Complexo desportivo da Gafanha da Nazaré

17h00 G.D. Carmo – A.D.C. Lourizela

Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão - Seniores

Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

21h00 G.D. Gafanha – A.C. Luso

Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão - Seniores

Pav. Escola Sec. da Gafanha da Nazaré

08 sáb e 09 dom

Participação do A.C.D. "Os Ílhavos",

Secção de Pesca, no Masters da

A.R.P.D.A.B.L., nas Praias da Barra e da Costa Nova.

09 dom

09h30 1.ª Rota da Ria - Prova de BTT

Regulamento e inscrições até 6 de março.

grupodcarmo.wix.com/rotadaria

Org.: Grupo Desportivo do Carmo

Concentração no Campo de Futebol Gafanha do Carmo

15h00 G.D. Gafanha – A.C. Cucujães

Camp. Distrital de Futebol 1.ª Divisão - Seniores

Complexo desportivo da Gafanha da Nazaré

15h00

S.C. Vista Alegre – A.D. Valecambrense

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Seniores

Complexo desportivo da Vista Alegre

Participação da A.C.D. "Os Ílhavos",

Secção de Atletismo, no Campeonato

Distrital de Corta Mato, em Vale de

Cambrá, e, Secção de Trail, no Hard Trail

Monte da Padela, em Barroelas.

Participação do G.D. Gafanha, Secção de Atletismo, na Corrida da Cidade de Aveiro e no Campeonato Distrital de Corta Mato, em Vale de Cambrá.

# 15 sáb

18h00 **Ílhavo A.C. – S.L. Benfica B**

**Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão - Seniores**

Pav. Municipal Gafanha Encarnação

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
Secção de Kickboxing, na Taça de  
Portugal de Kickboxing, na Nazaré

# 15 sáb a 16 dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
Secção de Pesca, no Campeonato  
Nacional da 2.ª Divisão Individual,  
na Praia do Barril, e no Campeonato  
Nacional da 3.ª Divisão individual (Zona  
Norte) na Praia da Figueira da Foz.

# 16 dom

15h00 **G.D. Gaf. Aquém – A.D. Ovarense**  
**Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Seniores**  
Campo de Jogos Gafanha do Carmo

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção  
de Atletismo, no Grande Prémio de  
Campinho.

# 22 sáb

15h00 **S.C. Vista Alegre – G.D. Calvão**  
**Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Juniores**  
Complexo desportivo Vista Alegre

17h00 **G.D. Beira Ria – G.C.R. Ossela**  
**Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão - Seniores**  
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

18h00 **Illiabum Clube – Aliança  
Sangalhos**

**XI Campeonato da Proliga**  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

# 22 sáb e 23 dom

Participação do **NEGE**, Secção de  
Xadrez, no Campeonato Nacional da  
3.ª Divisão, em Montemor-o-Velho.

# 23 dom

15h00 **G.D. Gafanha – S.C. Alba**

**Camp. Distrital de Futebol 1.ª Divisão - Seniores**  
Complexo desportivo Gafanha da Nazaré

15h00 **S.C. Vista Alegre – C.D.C. Macieira  
de Cambra**

**Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Seniores**  
Complexo desportivo da Vista Alegre

# 29 sáb

15h00 **G.D. Gafanha – G.D. Mealhada**  
**Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Juniores**  
Complexo desportivo Gafanha da Nazaré

15h00 **S.C. Vista Alegre – LAAC**  
**Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Juniores**  
Complexo desportivo da Vista Alegre

17h00 **G.D. Carmo – F.C. Barcouço**  
**Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão - Seniores**  
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

18h00 **Ílhavo A.C. – I.F.C. Torrense**  
**Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão - Seniores**  
Pav. Municipal da Gafanha da  
Encarnação

21h00 **G.D. Gafanha – Crecus**  
**Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão - Seniores**  
Pav. Escola Sec. da Gafanha da Nazaré

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
Secção de Kickboxing, no Campeonato  
Regional de Kickboxing, na Nazaré, e,  
Secção de Trail, no Trail do Piódão, em  
Piódão.

# 30 dom

15h00 **G.D. Gaf. Aquém – S.C. Alba**  
**Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão - Seniores**  
Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
Secção de Pesca, no Concurso de Pesca  
Desportiva "Moradores da Praia da Tocha",  
na Tocha.



## Bacalhau com Broa e Tomate Seco

**Ingredientes:**  
4 postas de bacalhau (lombo)  
1 cebola grande  
8 dentes de alho  
1/2 broa de milho  
1/2 frasco de tomate seco em azeite  
Azeite q.b.

**Preparação:**  
Corte as cebolas às rodelas e disponha-as no fundo de um tabuleiro de ir ao forno. Junte 4 dentes de alho com a pele e regue com azeite.

Coloque as postas de bacalhau, com a pele voltada para baixo. Num robot de cozinha, pique a broa e os restantes dentes de alho. Pique finamente o tomate seco e junte à broa.

Espalhe a broa por cima das postas de bacalhau e regue com azeite. Leve o tabuleiro ao forno quente (200°C) durante 45 minutos. Sirva com batata a murro.





# FORAL ÍLHAVO MANUELINO

1514 · 2014



Ílhavo comemora, a 8 de março de 2014, 500 anos da outorga do seu Foral, pelo Rei D. Manuel I, também designado de Foral Novo, que continha as normas do direito público da sociedade ilhavense Quinhentista, determinando os direitos e deveres das pessoas, estabelecendo impostos, contribuições, multas, entre outros.

Apesar de ter uma história milenar, e de possuir estatuto de vila já em plena Idade Média, com a Inquirição de D. Dinis, de 13 de outubro de 1296, Ílhavo afirmou a sua história e identidade também na Idade Moderna, com a reformulação da sua legislação municipal através da outorga do seu Foral Novo.

A partir deste importantíssimo documento, é possível fazer o retrato da organização administrativa, territorial, demográfica, económica e social do concelho no século XVI.

O códice ilhavense surge num contexto em que a legislação municipal portuguesa estava completamente desajustada da realidade, encontrando-se em vigor os forais “velhos”. Estes documentos, escritos em latim Bárbaro, eram muito difíceis de interpretar, permitindo abusos por quem detinha o poder.





Numa tentativa de atualizar a legislação concelhia, as populações solicitaram a sua reforma a D. Afonso V nas Cortes de Coimbra, em 1472 e a D. João II nas Cortes de Évora, em 1482. No entanto, foi D. Manuel I que, nas Cortes de Montemor-O-Novo, em 1495, tomou a decisão de reformular a legislação municipal, encetando uma grandiosa obra de reformulação dos mesmos.

Em 22 de novembro de 1497, D. Manuel comunicou a sua decisão de ver, confirmar, limitar e aclarar todos os forais do reino de Portugal. Ílhavo inseriu-se nesse rol.

Para proceder a esta reforma, foi criada uma comissão para percorrer os arquivos de norte a sul do país, para inquirir as populações e elaborar os forais novos. Essa comissão era constituída por Rui Boto, Chanceler-mor (Notário que tinha a seu cargo o selo real), João Façanha, Desembargador (Juiz) e Fernão de Pina, Cavaleiro da Casa Real. Este trabalho levou 25 anos, tendo sido elaborados 596 forais novos.

Estas cartas de foral, também designadas por forais de Leitura Nova, eram em Português, em escrita Gótica Librária, esteticamente agradáveis e adaptados à vida no século XVI.

Como já foi atrás referido, o Foral novo de Ílhavo foi outorgado por D. Manuel I em 8 de março de 1514, tendo sido entregue, dois anos depois, a 2 de setembro de 1516, ao Juiz e Vereadores de Ílhavo, no Lugar de Sá, que nesta época pertencia ao concelho.

O códice original encontra-se na Câmara Municipal de Ílhavo e a cópia/registo do mesmo no Arquivo Nacional da Torre do Tombo.

Cerca de três séculos depois da sua outorga, o Foral Manuelino Ilhavense, como todos os outros de norte a sul do reino, ficaram descontextualizados e ultrapassados, tendo sido extintos em 13 de agosto de 1832, por Mouzinho da Silveira.

**Centro de Documentação de Ílhavo**  
» Arquivos dos Órgãos Autárquicos  
Edifício dos Paços do Concelho  
Tel 234 329 600

» Arquivos de Temática Marítima  
CIEMar - Centro de Investigação  
e Empreendedorismo  
Tel 234 092 496  
E-mail: cdi@cm-ilhavo.pt



# associações



## **CNE 189** **N.ª Sr.ª do Rosário** **Ílhavo**

Neste mês em que se realiza o Coastwatch Europe, a rubrica "Associações" é dedicada ao Agrupamento de Escuteiros n.º 189 – N.ª Senhora do Rosário, que participa nesta ação e que conta já com 85 anos de vida.

Na história do Agrupamento consta que um grupo de sete rapazes com idades dos 16 aos 19 anos (Manuel Azevedo, João Bichão, Carlos Faria, João Peixe, Horácio Peixinho, Joaquim Teles e Eduardo Bagão) entusiasmados pelo movimento decidiram convidar para a 1.ª Direção o Sr. Padre Manuel Campos e o Sr. Professor José Pereira Teles. A 15 de agosto de 1928 foram celebradas as primeiras Promessas na Igreja Matriz, ficando como Chefe do Grupo 46 – Nossa Senhora do Rosário o jovem Manuel Azevedo e como Subchefe João Bichão.

Fundador da Junta Regional de Aveiro, o Agrupamento de Ílhavo tem participado em todos os acampamentos regionais, sendo de destacar o Acampamento Municipal de Escuteiros, no âmbito da +ECO/ Semana do Ambiente, promovida

pela Câmara Municipal de Ílhavo, bem como na maioria dos acampamentos nacionais e até em vários mundiais.

Os seus dirigentes têm desempenhado funções bastante relevantes nas estruturas regionais e nacionais.

Desde a sua fundação, o Agrupamento tem mantido sempre as quatro secções abertas, tendo sido dos primeiros no país a aceitar elementos femininos.

O importante trabalho realizado pelo CNE de Ílhavo foi homenageado pela Câmara Municipal de Ílhavo com a Medalha do Concelho em Vermeil em 2003 e, cinco anos depois, o objetivo de encontrar uma Sede condigna cumpriu-se.

Em agosto de 2008 foi inaugurada a sua Sede, oferecendo a todos, desde o mais pequenino Lobito "pata-tetra" até ao mais "velho lobo", os espaços condignos para viverem o projeto educativo nas Seis Áreas de Desenvolvimento: desenvolvimento físico, o desenvolvimento intelectual, o desenvolvimento do carácter, o desenvolvimento afetivo, o desenvolvimento espiritual e o desenvolvimento social.

Atualmente, o Agrupamento é constituído por 96 elementos: 15 Dirigentes, 26 Lobitos, 24 Exploradores, 18 Pioneiros e 13 Caminheiros.

Objetivos futuros: aprofundar a implementação do Novo Programa Educativo do CNE de modo a melhorar a formação integral dos jovens que as famílias nos confiam para educar de acordo com o Método Escutista do fundador Baden-Powell, a formação permanente dos Dirigentes e, num futuro próximo, a participação no ACAREG em princípios de agosto na Torreira.

Estamos "Sempre Alerta Para Servir" na Comunidade.





Av. Manuel da Maia, 8-10  
3830-050 Ílhavo

**Chefe de Agrupamento**  
Rui Sequeiros

saúde



## Como Cuidar da Coluna Vertebral

A coluna vertebral é responsável por manter o corpo em algumas posições como estar de pé ou sentado de forma erguida. No entanto, muitas vezes é ela que mais sofre pelos hábitos inadequados que temos durante o nosso dia-a-dia.

O desconforto ou dor nas costas são originados principalmente por posturas incorretas e movimentos inadequados, também podem ocorrer devido ao sedentarismo, falta de alongamento, esforços excessivos ou repetitivos, stress ou outros aspetos psicológicos, ou ainda, pode ser um sintoma de outras doenças.

Para prevenir as dores nas costas convém adotar algumas normas de higiene postural e ergonomia, que ensinam a fazer todo o tipo de atividades de modo mais seguro e com menor esforço para a coluna vertebral.



### » A importância de sentar-se bem

Na posição de sentado deve manter-se o tronco erguido, com os ombros para trás e a coluna vertebral ereta, não deixando que as costas se curvem para a frente. A altura do assento deve ser igual ao comprimento da perna, de modo que os pés fiquem apoiados corretamente no chão, se não for possível, devemos compensar a altura em falta com um pequeno degrau ou banqueteta. A cadeira deve ter encosto rígido para que possamos apoiar toda a coluna. Devemos evitar os sofás muito moles que adotam todas as deformações da coluna.

### » Levantar e transportar pesos

Para evitar lesões na coluna vertebral ou dor nas costas devemos pegar no peso com os joelhos dobrados e as costas eretas, colocando o objeto junto ao corpo e levantá-lo gradualmente esticando os joelhos e ancas. Ao transportar sacos ou mochilas devemos distribuir o peso pelos dois membros superiores ou pelos dois ombros.



**A adoção de posturas adequadas tanto ao sentar, repousar ou nas atividades do quotidiano são importantes para manter a integridade das estruturas da coluna vertebral e sobretudo para prevenir lesões ou dores nas costas.**

#### » **Mudanças de postura**

Não devemos manter durante demasiado tempo a mesma posição seja esta sentada ou de pé. Até a melhor postura pode desencadear fadiga se não permitirmos algum relaxamento de vez em quando, aos músculos posturais e à coluna vertebral.

O hábito de parar qualquer atividade periodicamente e fazer exercícios de alongamento pode evitar o aparecimento de dores nas costas.

#### » **Postura durante o sono**

A posição deitado de lado é a mais adequada para quem sofre de dores no pescoço e costas. É muito importante dormir com a coluna ereta, sobre um colchão firme, resistente e tenso, onde possamos estar confortáveis e, não esquecer a almofada, que deve ser o mais plana possível.

#### » **Atividade Física**

Ao longo da vida devemos manter um estilo de vida ativo e praticar regularmente exercício físico, elegendo modalidades que exijam o reforço da musculatura relacionada com a nossa coluna vertebral: cervical, dorsal, lombar e abdominal. Quanto mais potente, simétrica e treinada estiver a nossa musculatura, menor será o risco de sofrer de dor nas costas.

É imprescindível saber eleger desportos que reportem benefícios para a coluna uma vez que alguns podem estar contra-indicados. As pessoas que já sofrem de alguma patologia ou dor deverão preferir o melhor – a natação, sendo também aconselhados a marcha, o ciclismo entre outros.

a nossa gente



**João Manuel  
Torrão**



Neste mês de março, em que mais uma vez se cumpre a tradição do Carnaval, dedicamos a rubrica a “nossa gente” a João Manuel Torrão, Presidente da Direção da Associação Cultural e Recreativa “Os Baldas”, organizadora do tradicional Carnaval de Vale de Ílhavo.

João Torrão nasceu a 3 de março de 1964 em Vale de Ílhavo. Após a conclusão do ensino básico na Escola Primária de Vale de Ílhavo, frequentou o 5.º ano na Escola Secundária de Ílhavo (atual Escola Secundária Dr. João Carlos Celestino Gomes) e o 6.º ano no Externato de Ílhavo, voltando, no ano seguinte, à Escola Secundária onde terminou o 9.º ano.

O seu percurso profissional teve início na Fábrica da Vista Alegre, onde trabalhou na descarga da loiça à saída do forno. Dois anos depois, João Torrão foi trabalhar como forneiro na Fábrica de Porcelanas Quinta Nova, na Chousa Nova, onde também permaneceu dois anos. Em 1986, foi trabalhar para a empresa Extrusal, assumindo funções no controlo de qualidade, que mantém até aos dias de hoje.

Desde muito cedo ligado ao Carnaval, João Torrão fazia parte de um grupo de amigos que, em 1974, decidiram organizar a festa da “Queima do Judas”, por altura da Páscoa. A Associação Cultural e Recreativa “Os Baldas” inicia assim a sua atividade, vindo a ser formalmente constituída a 9 de outubro de 1998, sendo João Torrão o Vice Presidente da Direção e Sócio n.º 2 da Associação. O Carnaval de Vale de Ílhavo começou a ser organizado em 1999, quando as crianças passaram a desfilar ao domingo em Vale de Ílhavo (até então os desfiles ocorriam no Centro de Ílhavo). Nesse ano surge também a “Dança do Santo”.

Na presidência da Associação há cerca de dez anos, João Torrão continua a viver o Carnaval com um carinho especial, referindo o excelente passo que foi inaugurar, em 2011, a nova Sede da A.C.R. “Os Baldas”, e a construção do pavilhão ao lado da Sede, espaço que funciona desde novembro de 2013 e que permite aos grupos de Carnaval construírem os seus carros alegóricos.

João Torrão continua a ocupar grande parte do seu tempo na organização do Carnaval de Vale de Ílhavo, bem como na participação da A.C.R. “Os Baldas” no Festival do Bacalhau, promovendo as famosas padas de Vale de Ílhavo e os saborosos pães com chouriço e com bacalhau. No entanto, é na organização do Carnaval de Vale de Ílhavo que a Associação a que preside se destaca na apresentação pública de figuras típicas integradas em corsos carnavalescos e em representações satirizantes, manifestação popular que é já parte integrante do movimento associativo do Município de Ílhavo.

E como é Carnaval e ninguém leva a mal, vamos ver o que nos reserva a edição de 2014.

# tabela de marés

|           |       | Preia-mar - altura |     |       | Baixa-mar - altura |       |     |       |     |
|-----------|-------|--------------------|-----|-------|--------------------|-------|-----|-------|-----|
| <b>1</b>  | sáb ● | 02.58              | 3.7 | 15.22 | 3.5                | 08.50 | 0.3 | 21.06 | 0.4 |
| <b>2</b>  | dom   | 03.43              | 3.7 | 16.05 | 3.6                | 09.32 | 0.3 | 21.48 | 0.3 |
| <b>3</b>  | seg   | 04.25              | 3.7 | 16.46 | 3.5                | 10.12 | 0.3 | 22.29 | 0.4 |
| <b>4</b>  | ter   | 05.07              | 3.6 | 17.26 | 3.4                | 10.52 | 0.5 | 23.10 | 0.6 |
| <b>5</b>  | qua   | 05.48              | 3.4 | 18.06 | 3.2                | 11.32 | 0.7 | 23.53 | 0.9 |
| <b>6</b>  | qui   | 06.29              | 3.1 | 18.48 | 3.0                | -     | -   | 12.14 | 1.0 |
| <b>7</b>  | sex   | 07.15              | 2.9 | 19.36 | 2.8                | 00.40 | 1.0 | 13.01 | 1.2 |
| <b>8</b>  | sáb ☾ | 08.09              | 2.6 | 20.39 | 2.6                | 01.37 | 1.3 | 13.59 | 1.4 |
| <b>9</b>  | dom   | 09.23              | 2.5 | 22.01 | 2.5                | 02.51 | 1.4 | 15.17 | 1.5 |
| <b>10</b> | seg   | 10.49              | 2.5 | 23.22 | 2.6                | 04.23 | 1.5 | 16.45 | 1.5 |
| <b>11</b> | ter   | -                  | -   | 12.01 | 2.5                | 05.41 | 1.4 | 17.54 | 1.4 |
| <b>12</b> | qua   | 00.25              | 2.7 | 12.54 | 2.7                | 06.36 | 1.2 | 18.44 | 1.2 |
| <b>13</b> | qui   | 01.13              | 2.9 | 13.35 | 2.9                | 07.16 | 1.1 | 19.22 | 1.1 |
| <b>14</b> | sex   | 01.52              | 3.0 | 14.11 | 3.0                | 07.50 | 0.9 | 19.56 | 0.9 |
| <b>15</b> | sáb   | 02.27              | 3.2 | 14.45 | 3.1                | 08.21 | 0.8 | 20.28 | 0.8 |
| <b>16</b> | dom ○ | 03.01              | 3.2 | 15.17 | 3.2                | 08.51 | 0.7 | 20.59 | 0.7 |
| <b>17</b> | seg   | 03.33              | 3.3 | 15.49 | 3.3                | 09.21 | 0.7 | 21.31 | 0.7 |
| <b>18</b> | ter   | 04.05              | 3.3 | 16.21 | 3.3                | 09.51 | 0.6 | 22.04 | 0.7 |
| <b>19</b> | qua   | 04.37              | 3.3 | 16.54 | 3.2                | 10.23 | 0.7 | 22.38 | 0.7 |
| <b>20</b> | qui   | 05.12              | 3.2 | 17.30 | 3.2                | 10.57 | 0.8 | 23.17 | 0.8 |
| <b>21</b> | sex   | 05.50              | 3.1 | 18.10 | 3.1                | 11.36 | 0.9 | -     | -   |
| <b>22</b> | sáb   | 06.34              | 3.0 | 18.59 | 2.9                | 00.01 | 0.9 | 12.22 | 1.0 |
| <b>23</b> | dom   | 07.29              | 2.8 | 20.01 | 2.8                | 00.55 | 1.1 | 13.21 | 1.2 |
| <b>24</b> | seg ☾ | 08.44              | 2.7 | 21.23 | 2.8                | 02.07 | 1.2 | 14.42 | 1.3 |
| <b>25</b> | ter   | 10.17              | 2.7 | 22.50 | 2.8                | 03.36 | 1.2 | 16.12 | 1.3 |
| <b>26</b> | qua   | 11.38              | 2.8 | -     | -                  | 05.00 | 1.1 | 17.29 | 1.1 |
| <b>27</b> | qui   | 00.03              | 3.0 | 12.41 | 3.0                | 06.07 | 0.9 | 18.30 | 0.9 |
| <b>28</b> | sex   | 01.02              | 3.2 | 13.33 | 3.2                | 07.01 | 0.7 | 19.20 | 0.7 |
| <b>29</b> | sáb   | 01.53              | 3.4 | 14.20 | 3.4                | 07.47 | 0.5 | 20.05 | 0.5 |
| <b>30</b> | dom ● | 02.39              | 3.5 | 15.02 | 3.5                | 08.30 | 0.4 | 20.47 | 0.4 |
| <b>31</b> | seg   | 03.22              | 3.6 | 15.43 | 3.5                | 09.09 | 0.4 | 21.28 | 0.4 |





# farmácias

|     |                               |                             |                               |                               |                              |
|-----|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| sáb | 01<br>Ribau<br>Diniz Gomes*   | 08<br>Senos                 | 15<br>Ança Castro<br>Moderna* | 22<br>Morais<br>Santos*       | 29<br>Diniz Gomes            |
| dom | 02<br>Santos                  | 09<br>Ribau<br>Diniz Gomes* | 16<br>Senos                   | 23<br>Ança Castro<br>Moderna* | 30<br>Morais<br>Santos*      |
| seg | 03<br>Moderna                 | 10<br>Santos                | 17<br>Ribau<br>Diniz Gomes*   | 24<br>Senos                   | 31<br>Ança Castro<br>Moderna |
| ter | 04<br>Branco<br>Senos*        | 11<br>Moderna               | 18<br>Santos                  | 25<br>Ribau<br>Diniz Gomes*   |                              |
| qua | 05<br>Diniz Gomes             | 12<br>Branco<br>Senos*      | 19<br>Moderna                 | 26<br>Santos                  |                              |
| qui | 06<br>Morais<br>Santos*       | 13<br>Diniz Gomes           | 20<br>Branco<br>Senos*        | 27<br>Moderna                 |                              |
| sex | 07<br>Ança Castro<br>Moderna* | 14<br>Morais<br>Santos*     | 21<br>Diniz Gomes             | 28<br>Branco<br>Senos*        |                              |

\* Disponibilidade 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

Ança Castro - Tel 234 360 721

1 a 4 março Carnaval de Vale de Ílhavo

