

2016

Viver em . . .

Município de Ílhavo

»205

agenda de eventos



Câmara Municipal de Ílhavo

maio 2016

destaques
do mês

“Ombela”

Exposição
de ilustração
de Rachel Caiano
Biblioteca
Municipal
de Ílhavo



07 sáb
a 22 dom
**Festival
de Teatro 2016**
Município
de Ílhavo



14 sáb
X Concurso
**Hip-Hop
Dance**
Mercado
Municipal
de Ílhavo



27 sex
a 29 dom
**Festival
Rádio Faneca**
Ílhavo



18 qua
a 21 sáb
**Dia
Internacional
dos Museus**
Museu Marítimo
de Ílhavo



21 sáb
**Feira
da Saúde**
Centro Cultural
da Gafanha
da Nazaré



22 dom
teatro
**“Olha a
Ilha’Vo”**
TeatralIDADES
- Grupo de Teatro
do Fórum Municipal
da Maior Idade
Centro Cultural
da Gafanha
da Nazaré



23 seg
a 27 sex
**Semana
Municipal da
Biodiversidade**
Município
de Ílhavo



Câmara Municipal de **Ílhavo**

Caro(a) Amigo(a) e Municípe,

Maio começa em grande! Desde logo com a comemoração do Dia da Mãe, que se assinala no primeiro domingo do mês, e que este ano coincide com o 1.º de maio Dia do Trabalhador, sempre com a tradicional animação e convívio no Lugar da Senhora dos Campos.



Fernando Fidalgo Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Mantendo o ritmo, teremos o Festival de Teatro, que se estenderá de 7 a 22 com espetáculos para todos e um pouco por todo o Município. O concurso de Hip Hop com vários grupos a mostrar o seu saber e valor.

A Rádio Faneca é já um Festival incontornável na nossa Grande Cidade de Ílhavo. São três dias repletos de grande animação às ruas e becos. O cartaz promete!

A Câmara Municipal renova a aposta na Feira da Saúde. Este é um espaço

onde encontrará um conjunto de rastreios e diagnósticos, encorajando os visitantes a aferir o seu estado de saúde. É também um excelente momento para por à prova a sua forma física. Participe!

Sendo este o mês das Mães, deixo uma saudação muito especial a todas quantas diariamente dedicam o seu melhor sorriso aos seus filhos, e que lutam afincadamente para lhes proporcionar um amanhã melhor. Bem-haja a todas as Mães! Em maio a animação é garantida!

Venha Viver connosco!
Conto consigo.

Um Abraço Amigo.

Reuniões
Ordinárias do
Executivo CMI

Pública:

qua **04**
15h00
audição
ao público
a partir das
16h30

Privada:

qua **18**
15h00



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 maio** para incluir na Agenda de Eventos Viver em ... Município de Ílhavo do mês de junho de 2016, 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 **Museu da Vista Alegre**
 coordenação e design **Gabinete de Comunicação CMI** impressão **Gráfica Feirense**
 depósito legal **136577/99** tiragem **6 000 exemplares** distribuição **GRATUITA**

~~~~~  
 Todo o **mês**

#### **Hora do Conto**

terça a sexta 17h30  
 sábados 11h00 e 16h30  
 } Biblioteca Municipal de Ílhavo  
 segunda a sexta 17h30  
 } Pólo de Leitura  
 da Gafanha da Nazaré

Exposição

#### **Recantos d'Art**

**A Rádio ao Longo dos Tempos**  
 } Todos FMJ

#### **"Ombela"**

**Exposição de ilustração de Rachel Caiano**

Visitas guiadas com  
 marcação prévia obrigatória.  
 Exposição patente até 28 de maio.  
 } Biblioteca Municipal de Ílhavo





Comemoração 

## 1.º de Maio Dia do Trabalhador

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

**29 abril sex**

21h00 **X Edição Concurso Karaoke S.ª dos Campos**

**30 abril sáb**

21h00 **Baile Conjunto ONDAS**

**1 maio dom**

15h30 **Desfile dos Ranchos Folclóricos**

16h00 **Festival de Folclore Primavera 2016**

21h00 **Baile Grupo Musical Só no Sapatinho's**



quartas-feiras 18h40  
sábados 09h45

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

**03** ter  
09h45~11h15

**“Entre Vizinhos”**

**Dia Europeu dos Vizinhos**

Dirigido ao 3.º ano do 1.º CEB

} Escola Municipal  
de Educação Rodoviária

**04** qua  
10h00

**Conselho Municipal  
de Educação**

} CIEMar-Ílhavo

**05** qui  
14h00~15h00

**“Clube da Estrada”**

**Dia Mundial do Trânsito  
e da Cortesia ao Volante**

Dirigido ao 3.º ano do 1.º CEB



} Rua Prof. Francisco Corujo,  
Gafanha da Encarnação

**06** sex  
18h00

**Reabertura da  
Biblioteca Escolar  
da EB1 da Cambeia**

(após requalificação)

} EB1 da Cambeia

**07** sáb

**Bebeteca**

10h30 “À procura do meu pijama”

**Teatro de fantoches**

16h30 “Uma história de dedos”,  
de Luísa Ducla Soares

**Ateliê de Expressão Plástica**

17h00 **A minha mão**

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

**07** sáb a **22** dom

**Festival  
de Teatro  
do Município  
de Ílhavo 2016**



**Bebeteca**

10h30 e 16h00

sáb 14 “Mais um jogo!”

sáb 21 “Onde está o ursinho?”

sáb 28 “Não te esqueças de...”

**Hora do Conto**

sáb 14 “Alice entre as gravuras”,

de Gianni Rodari

sáb 21 “O que é o amor?”,

de Davide Cali

sáb 28 “Onde estás caracol”,

de Susanna Isern

**Ateliês de Expressão  
Plástica**

sáb 14 **A minha personagem favorita**

sáb 21 **Uma borboleta**

sáb 28 **Lagartixa e caracol**

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

# 10 ter

09h00~17h00

## II Seminário “Futuridade - O Futuro é já amanhã”

Org.: Centro Comunitário da Gafanha do Carmo

} Centro Cultural de Ílhavo

Entrada: 5,00 €

# 11 qua

15h00

## Spot-Reportagem sobre FMJ

} Todos FMJ

# 13 sex

## Feira dos 13

} Recinto da Feira – Vista Alegre

# 14 sáb

15h00

## “Dia das TIC”

**Atividade desenvolvida no âmbito das AEC do Município**

Dirigido aos alunos

do 4.º ano do 1.º CEB e famílias

} Centro Cultural de Ílhavo

16h00 

Comemoração

## Dia Internacional da Família

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo (CPCJ)

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

16h30

## Saberes com Sabor...

**Flores comestíveis**

**Por Maria José Valinhas**

Sabia que há flores no jardim que se podem comer e marcar a diferença no prato? Venha conhecer quais e como as usar na cozinha.

Inscrição prévia obrigatória

Atividade sujeita a inscrição prévia obrigatória

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrição 5,00€

21h30

## X Concurso Hip-Hop Dance



### Workshops

15h00~18h00

**Dança Hip Hop com Angels of Dance**

15h30~17h30

**Graffiti com Writter Eckun - Aveiro Graffiti**

16h30~17h30

**Beat Box com Paulo Vaz Aka Robinho**

Inscrições gratuitas e limitadas

} Mercado Municipal de Ílhavo

Entrada livre

# 15 dom

10h00/11h30  teatro

## Espectáculo para bebés “Toca a toca”

Indicado para bebés dos 3 aos 36 meses

Duração: 50 minutos



} CC Ílhavo

auditório € 3,00 (bebés); € 4,00 (acompanhantes)

18 qua  
15h00

## Lançamento do Spot-Reportagem no Facebook do FMJ

Tarde de discos pedidos

} Todos FMJ

18 qua a 21 sáb

Comemoração 

## Dia Internacional dos Museus

} Museu Marítimo de Ílhavo



18 quarta-feira

10h00~18h00 **Dia Aberto**

} Museu Marítimo de Ílhavo

e Navio-Museu Santo André

21h30 ESTREIA

Projeto de teatro de comunidade

**“O Lugre” de Bernardo Santareno,  
com encenação de Graeme Pulleyn**

} Salas da Faina Maior e dos Mares

M/6 anos · entrada gratuita

(máximo dois bilhetes por pessoa)

limitado a 150 pessoas · bilhetes disponíveis

no Museu Marítimo de Ílhavo

19 quinta-feira

21h30 Projeto de teatro de comunidade

**“O Lugre” de Bernardo Santareno,  
com encenação de Graeme Pulleyn**

} Salas da Faina Maior e dos Mares

M/6 anos | € 3

limitado a 150 pessoas · bilhetes disponíveis

no Museu Marítimo de Ílhavo e Centros Culturais

de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

20 sexta-feira

17h00 **Visita especial com Quim Barreiros\***

entrada gratuita · limitado a 50 pessoas

21 sábado

11h30 **Visitas especiais**

**Bastidores do Aquário\***

Limitado a 15 pessoas · 60 mn

entrada: tabela de ingressos do Museu

14h30 **Visitas especiais**

**As Reservas do Museu:**

**Conservador por um dia\***

Limitado a 15 pessoas · 60 mn

entrada: tabela de ingressos do Museu

15h00 **Workshop de cozinha**

**Saberes com Sabor... a Bacalhau\***

Limitado a 12 participantes · €5,00 · 90 mn

16h00 **Oficina de moldagem de zagaias\***

Limitado a 20 pessoas · 60 mn

entrada: tabela de ingressos do Museu

22h00 **Inauguração de exposição**

**St. John's, porto de abrigo**

**- A frota branca de Paul A. Soik**

entrada gratuita

23h00 **Visitas Fora de Horas\***

**Visita especial conduzida pelo Presidente da**

**Câmara Municipal, Eng. Fernando Caçoilo e**

**pelo Consultor do Museu, Prof. Álvaro Garrido**

Limitado a 50 pessoas · entrada gratuita

\*marcações:

museuilhavo@cm-ilhavo.pt · T 234 329 990

20 sex

21h00

## Rede Bibliotecas Ílhavo... Leituras em Rede

Momento cultural proporcionado pelos alunos  
dos Agrupamentos de Escolas do Município

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

INSCRIÇÕES  
NO TEU  
FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE

X CONCURSO  
**HIP HOP DANCE**  
2016

15H00~18H00

**WORKSHOPS  
GRATUITOS**

DANÇA HIP HOP  
COMPANHIA  
ANGELS OF DANCE  
(GOT TALENT PORTUGAL)

15H30~17H30

GRAFFITI COM ECKUN  
AVEIRO GRAFFITI

16H30~17H30

BEAT BOX COM  
PAULO VAZ AKA ROBINHO  
(GOT TALENT PORTUGAL)

**mais informações:**

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

**14 MAIO**

**21H30**

**MERCADO MUNICIPAL  
DE ÍLHAVO**



Câmara Municipal de **Ílhavo**

21 sáb  
10h00~18h00

## Feira da Saúde 2016

Venha ver como anda a sua saúde!

} CC Gafanha da Nazaré



### Torneio/Aula aberta de ténis

09h00~11h00 Adultos

11h00~13h00 Crianças e Jovens

15h00~17h00 Torneio de pares

Jardim 31 de Agosto  
(Campos de Ténis)

15h30 Oficina Criativa – Pilates

17h00

### Caminhada pela sua Saúde

21h30 Concerto comemorativo

### 116.º Aniversário da Banda dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Música Nova

} Centro Cultural de Ílhavo

Entrada 4,00 € (a partir dos 11 anos)

22 dom



17h00 teatro

### “Olha a Ilha’Vo”

TeatralIDADES - Grupo de Teatro  
do Fórum Municipal da Maior Idade

} Centro Cultural

da Gafanha da Nazaré

23 seg  
14h30~15h20

Encenação Teatral

### “Carta de uma esposa ilhavense ao seu marido marítimo”

pela Turma de Teatro e Literatura do Centro  
Social e Paroquial Nossa Senhora da Nazaré

Ação dirigida ao 3.º Ciclo e à Maior Idade

} Museu Marítimo de Ílhavo

Atividade gratuita

23 seg a 27 sex

### Semana Municipal da Biodiversidade

Ação dirigida às Eco-Escolas do Município

Org.: CMI, Charm Pet, Ria Garden e Algaplus

24 ter e 25 qua

Todo o dia

### “Visita ao Sea Life – Porto”

Dirigido a todos os alunos do 3.º ano  
do 1.º CEB do Município de Ílhavo

25 qua  
09h30~11h00

### Kuarte Segura

Apresentação do Serviço Municipal  
de Proteção Civil

Atividade desenvolvida em colaboração  
com o Gabinete de Proteção Civil

e o Gabinete Técnico Florestal do Município  
Dirigida ao 4.º ano do 1.º CEB

} Escola Municipal de Educação  
Rodoviária



17h00 CONVERSAS

### Locutora da Rádio

Maria Inês (Faneca e Terra Nova)

} FMJ Ílhavo

*Feira*



10h00-18h00



*Venha ver  
como anda  
a sua  
Saúde!*



CENTRO  
CULTURAL  
GAFANHA  
DA NAZARÉ



Câmara Municipal de **ilhavo**

# FESTIVAL RÁDIO FANECA

ILHAVO A TRANSMITIR ALEGRIA.



## EMIÇÃO RÁDIO FANECA

**SEX 27 SÁB 28** 10H00-22H00

**DOM 29** 11H00-19H00

JARDIM HENRIQUETA MAIA

## BICHINHO DA RÁDIO

ATIVIDADES PARA ESCOLAS E FAMÍLIAS

**SEX 27** 10H00-18H00

**SÁB 28** 10H00-13H00

**DOM 29** 11H00-13H00

JARDIM HENRIQUETA MAIA

**RF**

103.9 FM [WWW.FACEBOOK.COM/RADIOFANECA](http://WWW.FACEBOOK.COM/RADIOFANECA)



EUROPE FOR FESTIVALS  
FESTIVALS FOR EUROPE  
EFFE LABEL 2015-2016

## CASA DAS BRINCADEIRAS

**SEX 27 SÁB 28** 10H00-18H00

**DOM 29** 11H00-18H00

JARDIM HENRIQUETA MAIA

## JOGOS NO JARDIM

**SEX 27-SÁB 28** 10H00-18H00

**DOM 29** 11H00-18H00

JARDIM HENRIQUETA MAIA

## HISTÓRIAS DO MUNDO NOS BECOS DE ÍLHAVO

TODOS OS DIAS

10H00, 11H00, 14H00, 15H00

E 21H00 (SÓ NO SÁB 28)

JARDIM HENRIQUETA MAIA

## EXPOSIÇÃO BECOS DE PÉS

10H00-18H00

DROGARIA VIZINHOS (ARMAZÉM)

## SEX 27 MAIO

22H00 **RETIMBRAR**

JARDIM HENRIQUETA MAIA

23H00 **GOLPE DE ESTADO**

JARDIM HENRIQUETA MAIA

## SÁB 28 MAIO

CONCERTOS INUSTADOS

16H00 **THE LEMON LOVERS**

TRAVESSA DA FILARMÓNICA ILHAVENSE

17H00 **NOBODY'S BUSINESS**

VIELA DO PROFESSOR

18H00 **QUINÉ TELES & ELA VAZ**

BEÇO DO MALHA (PRAÇA DA REPÚBLICA)

19H00 **MINTA & THE BROOK TROUT**

TRAVESSA DA FILARMÓNICA ILHAVENSE

19H00 **CASA ABERTA\***

CENTRO HISTÓRICO DE ÍLHAVO

20H00 **SENZA**

VIELA DO PROFESSOR

21H00 **OLD JERUSALEM**

JARDIM HENRIQUETA MAIA

22H30 **MÁRCIA**

JARDIM HENRIQUETA MAIA

23H30 **ANTONIO BASTOS & YOU BAND**

JARDIM HENRIQUETA MAIA

## DOM 29 MAIO

11H00-18H00

**MERCADINHO DE VENDAS  
& TROCAS + PIC-NIC**

JARDIM HENRIQUETA MAIA

14H00 **BAILE DOS GORDOS**

JARDIM HENRIQUETA MAIA

15H30-17H00 **TIRAR ÁGUA À NORA**

JARDIM HENRIQUETA MAIA

17H00 **ORQUESTRA DA BIDA AIRADA**

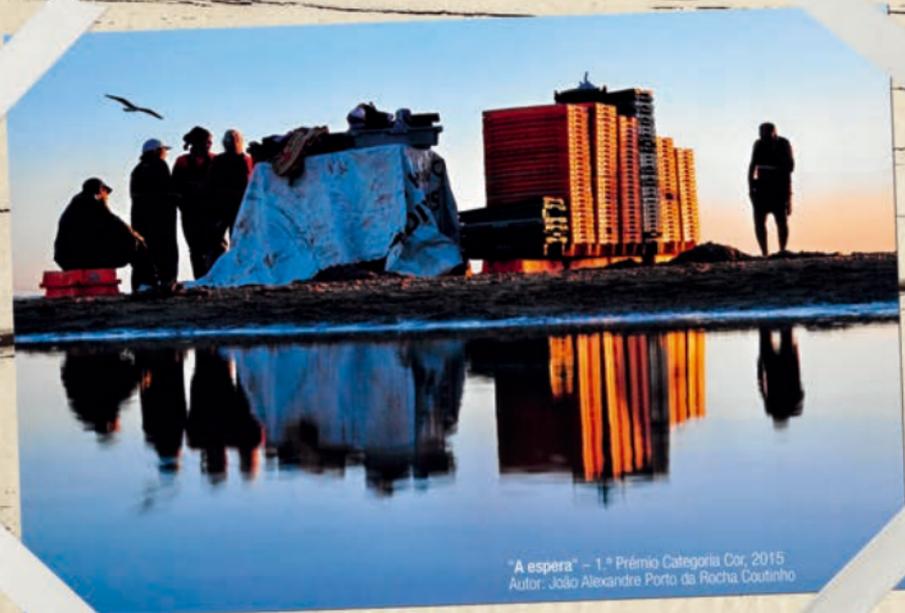
JARDIM HENRIQUETA MAIA

21H30 **GOLDEN SLUMBERS\***

MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO

21H30 **CINEMA DRIVE IN: "CASABLANCA"\***

PRAÇA DO CENTRO CULTURAL DE ÍLHAVO



"A espera" – 1.º Prémio Categoria Cor, 2015  
Autor: João Alexandre Porto da Rocha Coutinho

# OLHOS SOBRE O MAR

## 13.º CONCURSO DE FOTOGRAFIA CÂMARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO

DATA LIMITE

**24 DE JUNHO'2016**

SECÇÕES: COR E PRETO/BRANCO

Mais informações  
Câmara Municipal de Ílhavo  
Tel. 234 329 600  
E-mail: [geralcmi@cm-ilhavo.pt](mailto:geralcmi@cm-ilhavo.pt)  
[www.cm-ilhavo.pt/p/olhossobreomar](http://www.cm-ilhavo.pt/p/olhossobreomar)



Câmara Municipal de **Ílhavo** o mar por tradição

Apoios:

*dg*ARTES

**Diário Aveiro**  
REGIONAL

27 <sup>sex</sup>



16h00 teatro

**"Memórias (Não) Inventadas"**

TeatralIDADES - Grupo de Teatro do Fórum Municipal da Maior Idade

} Cartel das Artes - Oliveira do Bairro

27 <sup>sex</sup> a 29 <sup>dom</sup>

**Festival Rádio Faneca**



} Jardim Henriqueta Maia e Centro Histórico de Ílhavo

28 <sup>sáb</sup>

09h00~12h30/13h30~17h00

**"EMER em Família"**

Dirigido a Famílias

} Escola Municipal de Educação Rodoviária

30 maio a 3 junho

**Semana Cultural da Misericórdia de Ílhavo**

Com atividades de acesso gratuito

e dirigidas à população em geral

Org.: Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo



destaques **junho**

11 <sup>sáb</sup>

música

**Best Youth**

Centro Sociocultural da Costa Nova



18 <sup>sáb</sup>

música

**Hélder Bruno & Concertus Per Tempora Ensemble**

Teatro da Vista Alegre



18, 24 e 25

**Marchas Sanjoaninas**

Município de Ílhavo



20 <sup>seg</sup>

teatro

**Ana Bola Sem Filtro**

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré





**07** **“Hamlet Talvez”** \*

João Garcia Miguel

22h00 **Centro Cultural de Ílhavo**

**13** **“O Avarento”** \*

Grupo de Teatro MarAlegre

**Centro Cultural de Ílhavo**

10h00 público escolar

21h.30 público em geral

**14** **“O casamento da minha filha”**

GRAL - Grupo Recreativo Amigos da Légua

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

22h00

**18 e 19** **“O Lugre”** \*

de Bernardo Santareno

Projeto de Teatro Comunitário, encenado por Graeme Pulleyn  
(entrada limitada a 150 pessoas\*\*)

**Museu Marítimo de Ílhavo**

festival 2016  
**teatro**

# 7<sup>a</sup> 22

## MAIO

19

“Antes de Começar”

Teatro do Bolhão

público escolar  
10h00 - 14h00

**Centro Cultural da Gafanha da Nazaré**

21

“Ilha dos Sentimentos”

CASCI (Centro de Ação Social do Concelho de Ilhavo)

**Centro Sociocultural da Costa Nova**

Entrada gratuita

22h00 “Filinto, O Poeta Amargurado” \*

Grupo de Teatro Ribalta

**Teatro da Vista Alegre**

22

“Olha a Ilha’Vo” \*

TeatrALLDADES

17h00

Grupo de Teatro do Fórum Municipal da Maior Idade

**Centro Cultural da Gafanha da Nazaré**

Entrada gratuita

\* Bilhetes disponíveis nos Centros Culturais de Ilhavo e da Gafanha da Nazaré e Museu Marítimo de Ilhavo\*\* e bilheteira on-line (<https://ilhavo.bolhao.pt>)

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



Câmara Municipal de Ilhavo



# EMBARQUE NESTA AVENTURA!

EMBARQUE DE INSTRUENDOS  
(TRAINNES) EM ALGUNS  
DOS MAIS BELOS E INTERESSANTES  
VELEIROS DO MUNDO (VIAJEM COMPARTICIPADA)  
**INSCRIÇÕES ATÉ 12 DE MAIO**

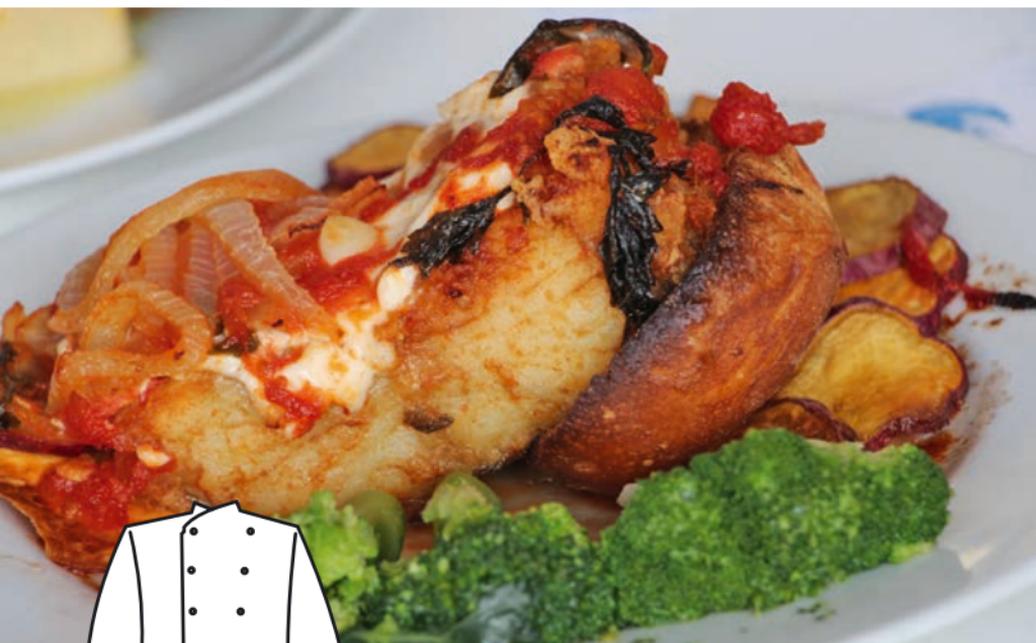
 **ilhavoseafestival**

Mais informações:  
T 234 321 103  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)  
[ilhavoseafestival@cm-ilhavo.pt](mailto:ilhavoseafestival@cm-ilhavo.pt)

  
Câmara Municipal de **ilhavo**



APORVELA



## Bacalhau à Regional

### Ingredientes: Preparação:

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 fatias de pão (200g)    | Comece por fatiar o pão, torre-o e reserve.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 800g de bacalhau          | Passe o bacalhau por farinha e leve a corar em óleo quente. Descasque as batatas e corte-as às rodelas (meia-lua). Frite e reserve em papel absorvente.                                                                                                                                                                                                              |
| 600g de batata doce       | Para o molho, leve ao lume a cebola às rodelas finas, o alho e o tomate picado. Regue com vinho branco e tempere a gosto. De seguida, emprate, colocando o bacalhau coberto com uma fina camada de maionese ao centro do prato. Coloque o pão torrado, disponha as batatas fritas e, por último, regue com o molho e leve ao forno (180°C) cerca de 10 a 15 minutos. |
| 1dl de azeite             | Sirva acompanhado de brócolos cozidos ou salada de tomate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 200g de cebola            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 60g de tomate pelado      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1,5dl de vinho branco     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Pimenta ou piri-piri q.b. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Sal                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Óleo para fritar          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Farinha de trigo q.b.     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Maionese q.b.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 400g brócolos             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Bom apetite!



Receita gentilmente cedida pelo Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo, Associação participante no Concurso Gastronómico do Festival do Bacalhau 2015.



01 dom

09h30

**Cicloturismo****Dia do Trabalhador e Dia da Mãe**

Destino: Praia de Mira

Org.: Grupo de Jovens "A Tulha"

Sede da Associação

07 sáb

15h00~18h30

Comemoração

**Dia da Mãe na Piscina**

Entrada gratuita para mãe e filho(a)

Piscina Municipal de Ílhavo

18h00 **Ílhavo A.C. – Juve Mar****Camp. Nacional Andebol 2.ª Div. Seniores Fem**

Pav. Municipal da

Gafanha da Encarnação

07 sáb e 08 dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**e do **G.D. Gafanha**, Secção de

Atletismo, no Olímpico Jovem Distrital,

em Vagos.

08 dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,

Secção de Pesca, no Open Pedreira

dos Húngaros – Praia da Tocha.

Participação do **G.D. Gafanha**,

Secção de Atletismo,

na Meia Maratona de Cortegaça.

11 qua

Todo o dia

Participação da equipa de **Boccia****do Movimento Maior** em Torneio

Pavilhão Municipal de Feiras

e Exposições de Penafiel

14 sáb e 15 dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**

e do G.D. Gafanha, Secção de Atletismo,

no Campeonato Distrital

de Juvenis, em Vagos.

15 dom

18h30

**Ilhábum Clube "B" – A. Académica Coimbra****III Campeonato Nacional Basquetebol 1.ª Div. Seniores**

Pav. Municipal Adriano Nordeste

19 qui a 22 dom

**Campeonatos Nacionais Escolares**

Fase Final

**Futsal Masculino**

Pavilhão Gimnodesportivo

da Gafanha da Nazaré

**Futsal Feminino**

Pavilhão Municipal

da Gafanha da Encarnação

**Boccia**

Pavilhão da Escola Secundária

da Gafanha da Nazaré

**Natação**

Piscina Municipal

da Gafanha da Nazaré

**Vela** Costa Nova**Surf** Praia da Barra

21 sáb

18h00 **Ílhavo A.C. – Modicos****Camp. Nacional Andebol 2.ª Div. Seniores Fem**

Pav. Municipal da

Gafanha da Encarnação

**21** sáb e **22** dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**, Secção de Pesca, no Campeonato Nacional da 2.ª Divisão Individual, na Praia do Carvalho, e no Campeonato Nacional da 3.ª Divisão Individual/Zona Norte, na Praia da Costa Nova, e, Secção de Trail, no Estrela Grande Trail, na Serra da Estrela.

**ROTA DO BACALHAU**  
**05 JUNHO 2016**  
PARTIDA 09:30 **CENTRO DE ÍLHAVO**

**016**

**PROGRAMA**  
SÁB DIA 01 | 08:00 ROTA DO BACALHAU MIÚDO  
DOM DIA 02 | 09:30 ROTA DO BACALHAU

**Rotary Club de Ílhavo**

**BTT**  
ROTA DO BACALHAU

[www.rotadobacalhau.net](http://www.rotadobacalhau.net)  
AS BICICLETAS DEBEM TER NA SINALIZAÇÃO PARA A CONDIÇÃO DO NOVO EMBLEMA DA CIMA EM CIRCUNSTÂNCIA

## **BTT Rota do Bacalhau**

[www.rotadobacalhau.net](http://www.rotadobacalhau.net)

org.: Rotary Club de Ílhavo

Inscrições em

<http://tinyurl.com/zyymxe5>

**4 junho sábado**

**15h00 Rota do Bacalhau Miúdo**

inscrições no local (a partir das 14h00)

Ribas

**5 junho domingo**

**09h30 Rota do Bacalhau**

Centro de Ílhavo

**22** dom

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

**26** qui

**18h00 Ílhavo A.C. – 1.º Maio**  
**Camp. Nacional Andebol 2.ª Div. Seniores Fem**  
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

**28** sáb e **29** dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"** e do G.D. Gafanha, Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital de Benjamins e Iniciados, em Aveiro.

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**, Secção de Pesca, n Campeonato Regional da 1ª Divisão Individual, na Praia da Tocha.

**29** dom

10h20

**Corrida Solidária Bosch 2016**

Av. 25 Abril - frente à Câmara Municipal de Ílhavo

**CORRIDA SOLIDÁRIA BOSCH**

**29 MAIO 2016** Aveiro Ílhavo

apoiada a Fundação Gil

**PARTICIPE!** Inscrições em [www.corridasolidariabosch.pt](http://www.corridasolidariabosch.pt)

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, na Corrida da Bosch, Aveiro e Ílhavo.

# associações



## Grupo de Teatro Amador "Ribalta"

Neste mês de maio, em que a Câmara Municipal de Ílhavo promove mais uma edição do Festival de Teatro, a rubrica "Associações" é dedicada ao Grupo de Teatro Ribalta.

Com raízes históricas que remontam à data de fundação da Fábrica de Porcelanas da Vista Alegre, no século XIX, o Grupo de Teatro Ribalta iniciou a sua atividade de divulgação do teatro e de valorização cultural dos seus elementos em finais dos anos 80, tendo sido oficialmente considerado como uma Associação Cultural a 7 de maio de 1992.

Preocupado em proporcionar momentos de cultura e lazer aos trabalhadores da Fábrica, o então grupo inicial construiu uma Sala de Teatro, que se constituiu no ponto de encontro para "as gentes da Vista Alegre", tendo diversos operários lá realizado peças teatrais. Aproveitando todo este trabalho, em 1988, um grupo de jovens decidiu fundar o Grupo de Teatro Amador Ribalta com o intuito de



dar continuidade aos espetáculos, em especial os de Teatro de Comédia – Teatro Tradicional, cuja recetividade por parte do público tem sido, ao longo dos anos, bastante positiva.

Atualmente, o Grupo conta com 36 elementos adultos e com 11 crianças que integram a Escola de Teatro, criada em 2015. Esta iniciativa surgiu após o sucesso das Oficinas de Teatro Infantil, nas quais se procurava promover o gosto nas crianças pela arte do teatro, a interação e a capacidade oratória e intelectual das crianças envolvidas. Com a Escola de Teatro pretendeu-se alargar a formação teatral, permitindo que as crianças contactassem com todas as funções inerentes à prática do teatro (encenador, ator, contrarregista, figurinista, entre outros), e trabalhassem diversas técnicas. Durante estas duas formações, os alunos/participantes produzem algumas peças teatrais, de forma a colocarem em prática todo o saber que foram adquirindo. Normalmente, o trabalho desenvolvido na Escola de Teatro pode ser apreciado em duas



ocasiões (Natal e final do ano letivo), ao passo que a peça produzida ao longo da Oficina de Teatro Infantil coincide com a celebração do Dia Mundial do Teatro.

O Grupo de Teatro Ribalta tem como missão divulgar a cultura teatral junto da comunidade ilhavense, pelo que, para além destas formações, produz diversas peças e participa em vários certames do Município. Um desses eventos é o Festival de Teatro, promovido pela Câmara Municipal de Ílhavo, durante o qual foram apresentadas diversas peças cómicas da responsabilidade do Ribalta, nomeadamente “Doidos com Juízo” (2015), “Aqui há Phantasmas” (2014), “Os Mentirosos” (2013), entre outras.



No âmbito do Festival de Teatro 2016, o Grupo de Teatro Ribalta vai apresentar, no dia 21, pelas 22 horas, no renovado Teatro da Vista, a peça “Filinto, O Poeta Amargurado”, uma peça num registo mais sério que aborda a vida de um ilustre conterrâneo, pouco conhecido pelo público, mas de importante relevo cultural.

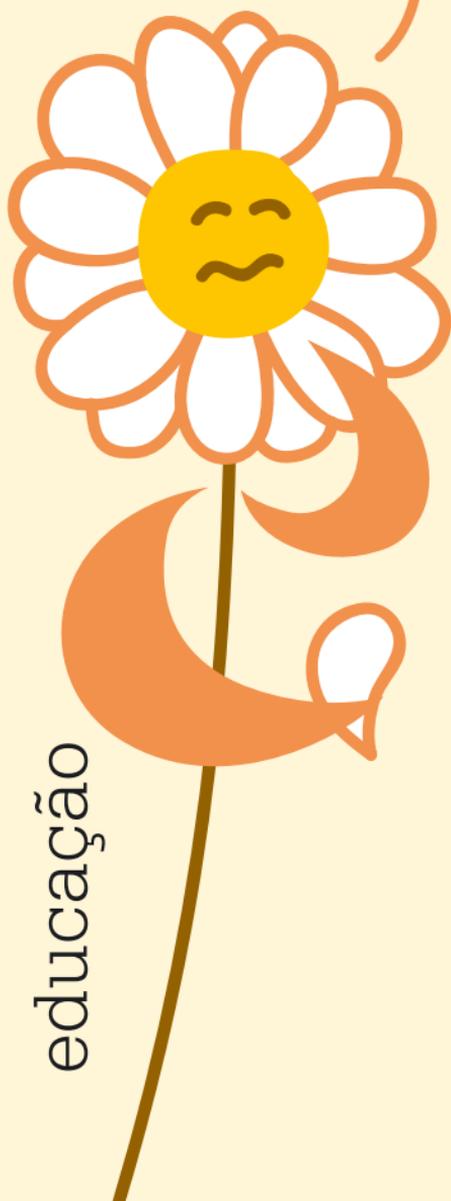


#### **Grupo de Teatro Amador “Ribalta”**

Rua Sargento João Nunes  
Redondo, n.º 43 R/C Esq.º  
Vista Alegre  
383-222 Ílhavo  
Telefone: 91 93 98 722  
grupo.teatro.ribalta@gmail.com  
<https://teatorribalta.wix.com/ribalta>  
Facebook: grupo.teatro.ribalta

**Presidente**  
João Anjos

MAL DIZER BEM DIZER?!



## À BOCADO ou HÁ BOCADO?

Quando se pretende exprimir tempo que já passou, usa-se a 3.<sup>a</sup> pessoa do singular do verbo haver **HÁ** que tem valor impessoal.

Exemplo:

**Há bocado estava sol!**

O mesmo serve para

“há pouco”, “há muito”, “há dias”

Exemplo:

**Ainda há pouco  
te disse o mesmo!**

**Há muito que não te via!**

**Há um mês que chove!**

**Há dias vi-te com o teu primo!**

educação

Manufacturado em palha entrançada possui duas tiras de tecido vermelho a envolver o rebordo da aba e base do cone.

Os chapéus de palha, de aba larga, faziam parte da indumentária das mulheres que trabalhavam nas secas do bacalhau e na agricultura. Eram envergados, geralmente, sob o lenço atado à cabeça e utilizado, sobretudo, durante o verão para se defenderem do Sol.



O trabalho desenvolvido pelas mulheres nas secas do bacalhau era árduo e intenso compreendido pela repetição diária de tarefas que visavam a descarga, lavagem, salga e colocação diária do bacalhau nas mesas da seca recolhendo-o, imperiosamente, todos os dias ao final da tarde.

## Chapéu de palha

*"[...] Posto isto compreender-se-á melhor a psicologia das trabalhadoras das secas de*

*bacalhau, desembaraçadas, faladoras e alegres como se a vida lhes não pesasse. Em conjunto, nas horas de plena actividade, cantando em coro ou simplesmente, escutando os programas da rádio, que um ampliador de som leva a todos os recantos das instalações onde trabalham, elas constituem um quadro pleno de vitalidade e optimismo. Observadas separadamente, fora daquele ambiente em que a música actua como estimulante, e conhecendo a história de cada uma, avalia-se com mais justeza o seu viver.[...]"*

Excerto retirado de LAMAS, Maria, As mulheres do meu país, Lisboa, Actuális Lda., 1948.

**Peça pertencente à colecção do Museu Marítimo de Ílhavo**

a nossa gente

**Carlos  
Teixeira**



Neste mês de maio, em que a Câmara Municipal de Ílhavo promove mais uma edição do Festival Rádio Faneca (dias 27, 28 e 29), a rubrica “A Nossa Gente” é dedicada a Carlos Teixeira, jornalista da Rádio Terra Nova.

Nascido a 20 de maio de 1972, na Gafanha da Nazaré, Carlos Teixeira é filho de um carpinteiro, Manuel “Pinto”, e de Maria da Glória que têm residência no lugar da Chave, paredes meias com o terminal bacalhoeiro. A sua infância ficou marcada pela ligação à Ria, ao Esteiro Oudinot e ao Cais, onde se habituou a ver partir e chegar navios de pesca, e do Tempo em que viu partidas e chegadas de familiares que viveram a emigração na Escandinávia e nos Estados Unidos e as migrações para Lisboa.

Nos bancos de escola passou pela EB1 da Chave, onde as reguadas da D. Leonor eram “incentivo” a evitar erros de Português, pela EB2,3 da Gafanha da Nazaré e pela Escola Secundária de Ílhavo, no tempo em que era ultimada a construção de uma nova Secundária na Gafanha da Nazaré. Ílhavo permitiu uma visão transversal sobre a realidade concelhia, o contacto com alunos de concelhos vizinhos e esse enraizamento justificou a permanência na sede do Município até ao 12.º ano.

O curso de humanidades surgiu como uma “fuga” às ciências exatas e dessa forma começou a moldar o gosto pela comunicação. O final dos anos 80 coincidia com o nascimento do movimento das rádios locais e os relatos desportivos eram a motivação certa para bater à porta da Terra Nova que estava no ar há dois anos. Fervilhava o nascimento de novos projetos com dezenas de colaboradores empenhados em dar voz às novas rádios. Aí começou a

aventura da rádio e o contacto com centenas de pessoas que ajudaram e ajudam diariamente a construir o projeto de comunicação.

O ano de 1988 marcou um momento na vida deste jornalista que nunca mais deixou de se manter ligado à rádio como colaborador e, mais tarde, como profissional.

A rádio foi o elo de ligação à terra e a Rádio Terra Nova a ponte para conhecer os atores locais, as instituições e os protagonistas de uma Região dinâmica em diversos capítulos (economia, desporto, política, sociedade e religião), conferindo-lhe uma visão transversal que sempre gostou de valorizar nas notícias e nas entrevistas. Em 30 anos de vida da Terra Nova, há 28 deste jornalista que convive com o diretor Vasco Lagarto, desde a fundação, e com a primeira voz da estação, Fernando Martins, em contacto diário que permanece até aos dias de hoje, agora marcado pelas emoções do movimento popular de apoio à recuperação da antena. “Provou-se que sociedade civil é a verdadeira proprietária da rádio”.

Ficam na memória muitos amigos, mestres e lembranças de alguns que já partiram (Tó Zé Bartolomeu e Santos Vidal, entre outros), milhares de notícias sobre histórias felizes e dramáticas e a certeza de se sentir grato por viver na Gafanha da Nazaré, no Município de Ílhavo e na Região de Aveiro, que define como “o melhor sítio do mundo para viver”.

Para Carlos Teixeira o contacto diário com a Ria e com o Mar continua a ser a melhor inspiração para fazer de cada dia uma história renovada e para ajudar, “com modesto contributo”, a construir uma “Terra Nova”, com paixão pela comunicação do pulsar desta Região.

# tabela de marés

Preia-mar - altura

Baixa-mar - altura

|           |       |       |     |       |     |       |     |       |     |
|-----------|-------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| <b>1</b>  | dom   | 10.19 | 2.6 | 22.43 | 2.8 | 03.42 | 1.2 | 16.12 | 1.3 |
| <b>2</b>  | seg   | 11.29 | 2.8 | 23.49 | 3.0 | 04.52 | 1.1 | 17.18 | 1.1 |
| <b>3</b>  | ter   | -     | -   | 12.27 | 3.0 | 05.51 | 0.9 | 18.15 | 0.9 |
| <b>4</b>  | qua   | 00.46 | 3.2 | 13.17 | 3.2 | 06.43 | 0.7 | 19.06 | 0.7 |
| <b>5</b>  | qui   | 01.38 | 3.4 | 14.05 | 3.4 | 07.31 | 0.5 | 19.53 | 0.5 |
| <b>6</b>  | sex ● | 02.27 | 3.5 | 14.51 | 3.5 | 08.16 | 0.4 | 20.40 | 0.4 |
| <b>7</b>  | sáb   | 03.15 | 3.6 | 15.37 | 3.6 | 09.01 | 0.4 | 21.26 | 0.3 |
| <b>8</b>  | dom   | 04.02 | 3.6 | 16.23 | 3.6 | 09.45 | 0.4 | 22.13 | 0.4 |
| <b>9</b>  | seg   | 04.49 | 3.5 | 17.09 | 3.5 | 10.30 | 0.6 | 23.00 | 0.6 |
| <b>10</b> | ter   | 05.36 | 3.3 | 17.56 | 3.3 | 11.16 | 0.8 | 23.51 | 0.7 |
| <b>11</b> | qua   | 06.27 | 3.1 | 18.48 | 3.1 | -     | -   | 12.06 | 1.0 |
| <b>12</b> | qui   | 07.23 | 2.8 | 19.46 | 2.9 | 00.47 | 1.0 | 13.03 | 1.2 |
| <b>13</b> | sex ☾ | 08.28 | 2.7 | 20.54 | 2.8 | 01.52 | 1.1 | 14.11 | 1.4 |
| <b>14</b> | sáb   | 09.41 | 2.6 | 22.06 | 2.7 | 03.06 | 1.2 | 15.27 | 1.4 |
| <b>15</b> | dom   | 10.50 | 2.6 | 23.12 | 2.8 | 04.18 | 1.3 | 16.38 | 1.4 |
| <b>16</b> | seg   | 11.48 | 2.7 | -     | -   | 05.19 | 1.2 | 17.37 | 1.3 |
| <b>17</b> | ter   | 00.07 | 2.8 | 12.36 | 2.8 | 06.09 | 1.1 | 18.25 | 1.2 |
| <b>18</b> | qua   | 00.53 | 2.9 | 13.17 | 2.9 | 06.51 | 1.1 | 19.06 | 1.1 |
| <b>19</b> | qui   | 01.34 | 3.0 | 13.54 | 3.0 | 07.27 | 1.0 | 19.44 | 1.0 |
| <b>20</b> | sex   | 02.11 | 3.0 | 14.29 | 3.1 | 08.01 | 0.9 | 20.18 | 0.9 |
| <b>21</b> | sáb ○ | 02.46 | 3.1 | 15.03 | 3.2 | 08.33 | 0.9 | 20.52 | 0.9 |
| <b>22</b> | dom   | 03.20 | 3.1 | 15.36 | 3.2 | 09.05 | 0.9 | 21.26 | 0.8 |
| <b>23</b> | seg   | 03.54 | 3.1 | 16.10 | 3.2 | 09.37 | 0.9 | 22.00 | 0.8 |
| <b>24</b> | ter   | 04.28 | 3.0 | 16.45 | 3.2 | 10.10 | 0.9 | 22.36 | 0.9 |
| <b>25</b> | qua   | 05.04 | 3.0 | 17.22 | 3.1 | 10.46 | 1.0 | 23.16 | 0.9 |
| <b>26</b> | qui   | 05.44 | 2.9 | 18.03 | 3.0 | 11.26 | 1.0 | -     | -   |
| <b>27</b> | sex   | 06.28 | 2.8 | 18.50 | 3.0 | 00.01 | 1.0 | 12.13 | 1.1 |
| <b>28</b> | sáb   | 07.22 | 2.7 | 19.47 | 2.9 | 00.53 | 1.1 | 13.11 | 1.2 |
| <b>29</b> | dom ☾ | 08.29 | 2.7 | 20.56 | 2.9 | 01.56 | 1.1 | 14.21 | 1.3 |
| <b>30</b> | seg   | 09.44 | 2.7 | 22.09 | 2.9 | 03.07 | 1.1 | 15.36 | 1.2 |
| <b>31</b> | ter   | 10.54 | 2.8 | 23.17 | 3.0 | 04.16 | 1.0 | 16.45 | 1.1 |



● Lua Nova

☾ Quarto Crescente

○ Lua cheia

☾ Quarto Minguante



# farmácias

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

## 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

saúde



## Doenças Cardiovasculares, Hipertensão e Consumo de Sal

As **doenças cardiovasculares** continuam a ser a principal causa de morte em Portugal, assim como uma importante causa de incapacidade. Contudo, uma grande percentagem de doenças cardiovasculares e outras doenças crónicas não transmissíveis pode ser prevenida através da redução de fatores de risco comportamentais/comportamentos de risco (tabagismo, alimentação não saudável, sedentarismo e abuso de álcool). Comportamentos e estilos de vida não saudáveis levam a alterações metabólicas/fisiológicas, tais como pressão arterial elevada (hipertensão), excesso de peso/obesidade, aumento da glicemia – “açúcar no sangue” (diabetes), assim como aumento das “gorduras no sangue” (dislipidemia).

Em termos de mortes atribuíveis, a pressão arterial elevada é o principal fator de risco cardiovascular global (13% das mortes no mundo são atribuídas à hipertensão), seguida pelo tabagismo (9%), o aumento da glicemia (6%), a inatividade física (6%) e o excesso de peso e obesidade (5%) (Organização Mundial da Saúde, 2011). Embora, estes fatores de risco comportamentais e metabólicos coexistem muitas vezes na mesma pessoa e agem sinergicamente para aumentar o risco total de desenvolver eventos cardiovasculares agudos (enfartes agudos do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais), a **hipertensão arterial (HTA)** merece particular destaque, pela sua elevada prevalência na população portuguesa. Entre os vários fatores de risco da HTA (são os mesmos das doenças cardiovasculares) estão estilos de vida pouco saudáveis, nomeadamente os hábitos alimentares e, em particular, o **consumo exagerado de sal** ao longo do tempo.

A quantidade de sal ingerida é um importante determinante dos níveis de pressão arterial e do risco cardiovascular global, existindo uma relação clara entre a ingestão de sal e a hipertensão. Sabe-se que reduzindo a ingestão de sal, é possível baixar a pressão sanguínea.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que não se ultrapasse o consumo diário de 5 gramas por pessoa, para contribuir para a prevenção das doenças cardiovasculares. Contudo, dados de vários países, incluindo Portugal, indicam que o consumo de sal na maioria das populações ultrapassa esta recomendação. Estima-se que a redução da ingestão de sal, dos atuais 9-12 gramas/dia para os 5 gramas/dia recomendados, teria um grande impacto sobre a pressão sanguínea e as doenças cardiovasculares.



Assim, apresentam-se algumas dicas para satisfazer esta recomendação:

- » **Evite o consumo de produtos salgados:** alimentos pré-confeccionados, sopas instantâneas, produtos de salsicharia, charcutaria e alimentos fumados, determinados tipos de queijo, aperitivos salgados, batatas fritas, enlatados, pickles, azeitonas e molhos;
- » **Diminua gradualmente a quantidade de sal que adiciona durante a confeção das refeições;**
- » **Substitua o sal** usado na confeção das refeições **por ervas aromáticas** (salsa, hortelã, coentros, orégãos, tomilho, alecrim, louro, ...), **especiarias** (pimenta, colorau/pimentão, açafão, noz-moscada, caril, ...) ou **sumo de limão;**
- » **Não leve o saleiro para a mesa;**
- » **Leia cuidadosamente os rótulos dos alimentos,** compare e opte por alimentos que tenham menor quantidade de sódio (Na), um dos constituintes do sal.

Para mais informações poderá consultar o microsite do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde (DGS) em [www.plataformacontraoobesidade.dgs.pt](http://www.plataformacontraoobesidade.dgs.pt).





15 de maio **Dia Internacional da Família**