

The background of the cover is the coat of arms of Ílhavo, featuring a castle on a hill, a hand holding a sword, and a ship on the sea.

2017

04

Viver em ...

Município de Ílhavo

»216

agenda de eventos



Câmara Municipal de **Ílhavo**

abril 2017

destaques
do mês

**Ílhavo,
Terra Milenar**
Exposição
patente até
17 de abril
Casa Cultura
Ílhavo



31 sex
a **9** dom
**Mostra
de Teatro 2017**
Município
de Ílhavo



09 dom
**Heliflex
1.ª Meia
Maratona
de Ílhavo**



29 sáb
Idoliadas
Fábrica Ideias
Gafanha
da Nazaré



10 seg
HMB
Concerto
Comemorativo
Dia do Porto de Aveiro
Fábrica Ideias
Gafanha
da Nazaré



**19, 21
e 22**
XVI Aniversário
**Elevação
da Gafanha
da Nazaré
a Cidade**



25 ter
**Grande
Pedalada
2017**



17 seg
Comemoração
**Feriado
Municipal
2017**



Câmara Municipal de **Ílhavo**

Caro(a) Amigo(a) e Município,

Com a Primavera já instalada (pelo menos em termos de calendário), anuncia-se o mês de Abril recheado de iniciativas. Saliento a mais importante que é o nosso Feriado Municipal, no dia 17, comemorado com pompa e circunstância, momento para homenagearmos pessoas e entidades que ao longo dos

anos têm dado um contributo muito positivo para o desenvolvimento e crescimento do Município de Ílhavo. Para além do Dia do Município, entra em cena a tradicional Mostra de Teatro, oportunidade para conhecer o trabalho das companhias amadoras e também para participar nas diversas oficinas que preparámos para si. Tendo em vista promover o bem-estar e a boa forma física de todos, desafio-o a participar na 1.^a Meia Maratona de Ílhavo, com provas



Fernando Fidalgo Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Reuniões
Ordinárias do
Executivo CMI

Pública:

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

alternativas para todos os gostos. Para os que preferem a bicicleta, teremos a XVI Grande Pedalada 2017 integrada na “Semana da Mobilidade Sustentável”, momento de descontração e convívio pelos caminhos do Município. Saliento ainda a celebração de algumas datas representativas para o nosso Município, nomeadamente, a elevação da Gafanha da Nazaré a Cidade, no dia 19, também o 9.º aniversário do Atendimento Social Integrado, o 5.º aniversário do CIEMar-Ílhavo, integrado nas comemorações do 80.º Aniversário do Museu Marítimo de Ílhavo.

Convido-o a conhecer em detalhe a nossa Agenda de Eventos. Junte-se a nós, e venha Viver em pleno as atividades deste mês de abril. Estou certo que serão do seu agrado!

Um Abraço Amigo.



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 abril** para incluir na Agenda de Eventos Viver em ... Município de Ílhavo do mês de maio de 2017, através do e-mail info@cm-ilhavo.pt.

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



~~~~~  
Todo o **mês**

### **Hora do Conto**

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

### **"A Frota Portuguesa do Bacalhau: Uma História em Imagens"**

**de Jean-Pierre Andrieux**  
terça a sábado 10h00~18h00  
domingo 14h00~18h00  
} Museu Marítimo de Ílhavo  
Entrada gratuita

### Exposição **"Ílhavo, Terra Milenar"** **Patente até 17 de abril**

terça a sexta-feira 11h00~18h00  
sábados 14h00~19h00  
} Casa Cultura Ílhavo  
entrada gratuita

### **À descoberta de... Luísa Ducla Soares**

**Exposição dos trabalhos realizados pelos alunos do Município.**  
Patente até 29 de abril  
} Biblioteca Municipal de Ílhavo  
Entrada gratuita

### Exposição **"Os Direitos das Crianças vistos pelos seus olhos"**

Org.: Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo  
} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré  
Entrada gratuita



#### ficha técnica

edição e propriedade **Câmara Municipal de Ílhavo** capa **Feriado Municipal de Ílhavo 2017**  
coordenação e design **Gabinete de Comunicação CMI** impressão **Gráfica Feirense**  
depósito legal **136577/99** tiragem **6 000 exemplares** distribuição **GRATUITA**

feij  
divertidas

PÁSCOA 2017

> 5 A 7 DE ABRIL  
DOS 6 AOS 15 ANOS DE IDADE

> 10 A 13 DE ABRIL  
DOS 6 AOS 15 ANOS DE IDADE

**INSCRIÇÕES:**  
a decorrer

**INSCRIÇÃO:**

**Piscinas do Município**

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

Inclui: Kit (mochila, identificador, manual de acolhimento, certificado, 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)



### **“O Som das Palavras”**

**Exposição de ilustração  
de João Vaz de Carvalho**

Visitas guiadas  
com marcação prévia obrigatória  
Patente até 3 de junho

} Biblioteca Municipal de Ílhavo  
Entrada gratuita



quartas-feiras 18h40  
sábados 09h45

**Um programa na**

**Rádio Terranova (105.0 FM)**

**Todas as histórias estarão disponíveis na BMI**

EUROPEAN  
CYCLING  
CHALLENGE



1 A 31 DE MAIO

**Município Mais Amigo da Bicicleta**

PARTICIPE!

[www.cyclingchallenge.eu](http://www.cyclingchallenge.eu)

# Ciclo de Workshops CPCJ



Org.: Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo



} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré  
Entrada gratuita

16h30

**sábado 1 Internet Segura**  
**sábado 8 Educar para a sexualidade: respostas fáceis a perguntas difíceis**  
**sábado 22 Os filhos e as drogas**  
**sábado 29 Bullying: prevenir e agir**

**31** sex a **2** dom

Todo o dia

**3.º Encontro de Autocaravanistas da Freguesia de São Salvador**

Org.: Junta de Freguesia de S. Salvador  
} Mercado Municipal de Ílhavo

**31** sex a **9** dom

**Mostra de Teatro 2017**

Município de Ílhavo

**1** sáb

08h00~17h00

**4.ª Mostra de Folares de Vale de Ílhavo**

**1.ª edição do CRIAI de 2017**

Org.: Junta de Freguesia de S. Salvador  
} Mercado Municipal de Ílhavo

10h30

**Bebeteca**

**"Batata, Chaca, Chaca", de Yara Kono**

15h30

**À conversa com...**

**João Vaz de Carvalho**



} Biblioteca Municipal de Ílhavo

17h00

**Concerto Meditativo**

Org.: Associação de Pais da Barra  
Informações pelo e-mail  
ap.escolafaroldabarra@gmail.com

} EB1 Farol da Barra

**2** dom

**Dia Mundial da Consciencialização do Autismo**

**Acendam a Luz Azul 2017**

} Câmara Municipal de Ílhavo

**1** sáb a **2** dom

**Uma Noite na Biblioteca...**

**Ao Ritmo das Palavras!**

No âmbito do Dia Internacional do Livro Infantil, a BMI realiza, mais uma edição de "Uma noite na Biblioteca...". Vem passar uma noite diferente e divertida no meio dos livros, com música, alegria e muita animação. Traz o saco-cama, almofada, pijama... e muita alegria e nós tratamos do resto!  
Inscrições prévias obrigatórias (limitadas).  
Contacte a BMI e informe-se!

} Biblioteca Municipal de Ílhavo



mostra 2017  
**teatro**

Município de Ílhavo

31<sup>a</sup> 9

MARÇO ABRIL

**ESPETÁCULOS  
GRUPOS DE TEATRO LOCAIS**

**31**

**“Espírito de Natal”**

pelo Grupo de Teatro Ribalta

**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

21h30

**1** **“A Pachacha”**

21h30 pelo GRAL - Grupo Recreativo Amigos da Légua

**Casa Cultura Ílhavo**

**2** **“E agora?”**

16h00 pelo TeatrallIDADES Teatro na Maior Idade

**Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré**

**7** **“Avarento, Ponto”**

21h30 pelo Mar Alegre

**Casa Cultura Ílhavo**



Câmara Municipal de **Ílhavo**



**23MILHAS**

## ESPETÁCULOS DE ACOLHIMENTO

**7** *“Sopa Nuvem”*  
pela Companhia Caótica  
10h30 **Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

**8** *“Sopa Nuvem”*  
pela Companhia Caótica  
12h00 **Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

21h30 *“Memórias Partilhadas”*  
pelo Teatro Montemuro  
**Casa Cultura Ílhavo**

## OFICINAS

**8** *Movimento para Teatro*  
por Cláudia Andrade  
10h00~18h00 **Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

### *Sonoplastia e Construtores de Bandas Sonoras*

por António Pedro  
**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

**9** *Do conto ao Palco*  
por Cláudio Hochman  
10h00~18h00 **Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

### *Expressão Dramática*

pelo Teatro Montemuro  
**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

Bilhetes disponíveis na Casa da Cultura de Ílhavo  
e Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré

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

**3** seg  
14h30

### “Café Concerto”

pela turma de Teatro e Literatura da Universidade Sénior do Centro Social e Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré  
Com direito a visita aos arquivos e biblioteca de temática marítima  
Dirigido aos ATLS \*  
Atividade gratuita,  
sujeita a marcação prévia obrigatória  
} CIEMar-Ílhavo

**3** seg a **13** qui  
**Feira Criativa da Páscoa**  
} Todos os FMJ

## Férias com livros... e não só!

14h30

### Hora do Conto e Ateliê

no âmbito do projeto Newton Gostava de Ler!

ter 04 “História Animada”

ter 11 “Difrat’arte”

ter 18 “3, 2, 1... Lançar sonda na Biblioteca”

### Sessão de Cinema

qui 06 “Angry Birds” de Fergal Reilly

qui 13 “Minúsculos: o Vale das Formigas”

de Thomas Szabo

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

### Hora do Conto e Ateliê

seg 10 “Obrigada!” de Charo Pita

### Sessão de Cinema

qua 05 “Alvin e os esquilos 4: a grande aventura” de Walt Becker

qua 12 “Angry Birds” de Fergal Reilly

} Polo de Leitura Gafanha da Nazaré

**5** qua  
15h00

### Pastelaria Tradicional

} Todos os FMJ

18h00  Palestra

### Ílhavo, Terra Milenar

“As novas freguesias do Município de Ílhavo & A indústria da construção naval: o caso dos “Mónicas”

} Casa Cultura Ílhavo  
Atividade gratuita

**5** qua a **18** ter

### Férias connosco... na Páscoa

} Todos os FMJ

**6** qui  
15h00

### Maratona de Jogos

} Todos os FMJ

21h00~23h00

### Comunidade de Leitores

“Estórias sem histórias”, de Marques Leal

Promover os autores locais é o principal objetivo desta Comunidade de Leitores.

Venha partilhar o prazer da leitura com outros leitores. Requisite o livro e inscreva-se!

} Polo de Leitura Gafanha da Nazaré

**7** sex

15h00  Workshop

### “Bonsai”

} FMJ Ílhavo

Gratuito, com inscrição obrigatória

21h30

### Anaquim



} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

8 sáb

9.º Aniversário



**Atendimento Social Integrado (ASI)**

**Bebeteca**

10h30 "Afinal o Caracol" de Fernando

Pessoa

**Teatro de Fantoques**

16h30

"Os Ovos Misteriosos" de Luísa Ducla Soares

**Ateliê de**

**Expressão Plástica**

17h00

Um ovo diferente

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

8 sáb a 18 ter

**Páscoa 2017**

Artes na Fábrica, Oficinas "Feito por si",

O Meu Diário Vista Alegre

Programa completo em [www.vistaalegre.com](http://www.vistaalegre.com)

} Serviço Educativo Museu Vista Alegre

(antiga Creche VA)

Inscrições e Informações

[museu@vistaalegre.com](mailto:museu@vistaalegre.com) · 234 320 628

10 seg

15h00

**Sessão de Cinema**

} Todos os FMJ

21h30

**HMB**



Dia do Porto de Aveiro

} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

11 ter

14h30 Workshop

**Expressão Corporal**

Destinatários: Centro Comunitário da Gafanha do Carmo e Centro Social e Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré

} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

12 qua

17h00 **Falar+**

**"Diversidade Cultural"**

Colaboração:

Animador do CLAIM Aveiro Vera Cruz

} FMJ Gafanha do Carmo

13 qui

**Feira dos 13**

} Recinto da Feira – Vista Alegre

15h00 Ateliê

**"Ovos + Coloridos"**

} Todos os FMJ

17 seg

**Feriado**

**Municipal 2017**





ANOS

# MUSEU MARÍTIMO ILHAVO

**80 Anos a Navegar.  
Todos ao Leme!**

01  
SÁB

5.º Aniversário

## **CIEMar-Ílhavo**

09h30~10h30

**Yoga no Aquário dos Bacalhaus\***

10h00~12h30

**Oficina de Modelismo Náutico, pela TEAM**

17h00

### **Sessão comemorativa**

- Abertura da exposição "Ílhavo - Memória e Identidade", projeto académico da licenciatura em Design da Universidade de Aveiro
- Apresentação do livro "História e Memória do Porto Bacalhoeiro", de Jorge Branco e Nuno Silva Costa
- Apresentação do Boletim digital, n.º 5, do CIEMar-Ílhavo
- Abertura da nova exposição de modelos de navios na Sala dos Mares

08  
SÁB

### **Noite no Museu**

**- Dormir com o Bacalhaus\*\***

21h30

09  
DOM

### **Dia Aberto**

14h00~18h00

Museu Marítimo de Ílhavo  
e Navio-Museu Santo André

### **Férias Páscoa no Museu: todos ao leme!\*\*\***

Jogos, visitas especiais, pintura de ovos, oficinas de cozinha, histórias e oficinas de expressão plástica  
5 a 7 de abril **Partir rumo a alto mar**  
11 a 13 de abril **É hora de regressar**

\* limitado a 22 participantes | €3,00  
\*\* limitado a 20 participantes | crianças dos 5 aos 12 anos | €3,00  
\*\*\* crianças dos 5 aos 12 anos | €5,00 (1 dia); €12,00 (3 dias)  
Inscrições: museuilhavo@cm-ilhavo.pt ou 234 329 990

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

# 19, 21 e 22

XVI Aniversário

## Elevação da Gafanha da Nazaré a Cidade

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



**quarta 19**

09h00 **Hastear das Bandeiras**

} Junta de Freguesia

**sexta 21**

21h00 **Sarau Comemorativo**

. Casa do Povo da Gafanha da Nazaré

. Espaço Convívio da Junta de Freguesia

. Filarmónica Gafanhense

. Grupo de Dança "Pestinhas"

. Grupo Etnográfico da Gafanha da Nazaré

} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

**sábado 22**

09h00 **Caminhada na Praia da Barra**

} Concentração: Largo do Farol

10h00 **Subida ao Farol**

11h00 **Aula de Zumba**

} Largo do Farol

14h00 **Torneio de Petanka**

} Jardim Oudinot

19h00 **BTT Gastronómico Noturno**

} Concentração: Junta de Freguesia

# 21

sex

18h00

Entrega de Diplomas

## XVI Concurso Literário Jovem

} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

# 21 e 28

sex

## Visita ao SeaLife

Alunos de 3.º ano Agrupamentos de Escolas

18h00~21h00

Oficina Criativa

## "Expressão e Comunicação em Público"

} FMJ Gafanha da Nazaré

€ 11,00



# 21 a 28

sex

## Semana Municipal da Mobilidade Sustentável

} Município de Ílhavo



## Rota das Eco-Escolas

} Município de Ílhavo



## Bebeteca

10h30 e 16h00

sáb 22 "Espreita e aprende... palavras"

sáb 29 "Espreita e aprende... contrários"

## Hora do Conto

11h00 e 16h30

sáb 22 "A história de Ferdinando", de Munro Leaf

sáb 29 "Afinal, do que é que a senhora Quiproquó anda à procura?", de Satoshi Itaya

## Ateliês de Expressão Plástica

11h30 e 17h00

sáb 22 Flores perfumadas

sáb 29 O teu tesouro

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

# Feriado Municipal



• 10h30 •

**HASTEAR DAS BANDEIRAS COM A PRESENÇA DA FILARMÓNICA GAFANHENSE**  
Paços do Município

• 10h45 •

**SESSÃO SOLENE COMEMORATIVA DO FERIADO MUNICIPAL  
E ENTREGA DAS CONDECORAÇÕES HONORÍFICAS MUNICIPAIS**  
Salão Nobre dos Paços do Município

• 17h00 •

**LANÇAMENTO DA PUBLICAÇÃO "ÍLHAVO TERRA MILENAR"**  
**ENCERRAMENTO DA EXPOSIÇÃO**  
Casa Cultura Ílhavo

• 18h30 •

**CONCERTO COM A BANDA SINFÓNICA DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**  
Casa Cultura Ílhavo  
€ 3,00 · a receita reverte a favor da  
Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo

# HIP HOP <sup>2017</sup> DANCE



**20 MAIO**

**21H30**

**MERCADO MUNICIPAL  
DE ÍLHAVO**

**INSCRIÇÕES ATÉ 8 MAIO**  
NO TEU FÓRUM MUNICIPAL DA JUVENTUDE

forumjuventude.ilhavo@cm-ilhavo.pt  
Tel 234 321 079 - Tel 234 183 773  
www.cm-ilhavo.pt



Câmara Municipal de **ilhavo**

# 22 sáb

Todo o dia

## EMER em Família

} Escola Municipal de Educação Rodoviária (EMER)



09h00~13h00

## Oficina de Narração Oral e Mediação do Livro e da Leitura

por Jorge Serafim

Inscrição prévia obrigatória

21h30

## Sessão de Contos

com Jorge Serafim

O mediador, contador e humorista Jorge Serafim apresenta-se para uma sessão de contos onde, além das suas doses de boa disposição, irá mostrar a sua faceta de contador. Uma noite que promete boa disposição para toda a família!

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

Entrada gratuita

16h30

## Saberes com Sabor...

Horta de Varanda por Helena Sardo

Plante, colha e cozinha!... Nada é mais gratificante do que cultivar os seus legumes e frutos favoritos...mesmo na varanda. Nesta oficina partilharemos os passos necessários para fazer a sua Horta na Varanda.

Inscrição prévia obrigatória

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

€ 5,00

# 24 seg

10h30 e 14h30

## À conversa com...

**Luísa Ducla Soares**

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

## Um ao Molhe

### - extensão do festival

} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

21h30 **The Partisan Seed**

22h15 **O Lendário Homem do Trigo**

23h00 **Daily Misconceptions**

## FORMAÇÃO

### "Uma cerveja, Uma ideia"

Dinamização: Manuel Molarinho,  
Maria Manuel Ribeiro, Rodrigo Pereira

# 25 ter

## Grande Pedalada 2017



# 27 qui

## Eco-EMER



} Escola Municipal de Educação Rodoviária (EMER)

# 28 sex e 30 dom

## Motel X – Extensão do festival de cinema

28 abril 21h30

30 abril 16h00

} Casa Cultura Ílhavo

**29** sáb  
10h00~13h00

### **Olhar Por Dentro**

Ílhavo por ARX Portugal Arquitectos

Por: Talkie-walkie

} Casa Cultura Ílhavo

€ 2,00

16h00

### **Idoliadas**

#### **- A Arte da Maior Idade**

} Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

Entrada gratuita

€ 2,00 (Receita reverte a favor da IPSS's participantes)

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

**sexta 28**

#### **Início das Comemorações**

21h00 **XI Concurso Karaoke**

**Senhora dos Campos**

**sábado 29**

15h00 **Quadrangular de Futebol 5**

21h30 **Baile Conjunto "MAGMA"**

**segunda 1 maio**

**21.º Festival de Folclore Primavera**

15h30 **Desfile dos Ranchos Folclóricos**

**Concentração na Rotunda das Oliveiras**

**Senhora dos Campos**

16h00 **Início do Festival**



destaques **maio**

**3** qua a **7** dom

### **Ilustração à Vista**

Edifícios Culturais



**4** qui a **6** sáb

### **Mar Film Festival**

Museu Marítimo de Ílhavo



**20** sáb

música

### **Hip-Hop Dance**

Mercado Municipal de Ílhavo



**20** sáb

### **Feira da Saúde**

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré



# GRANDE PEDALADA

• 25 ABRIL 2017 •



PARTIDA E CHEGADA

Largo Senhora dos Campos

09h30 CONCENTRAÇÃO E PARTIDA

12h30 CHEGADA e Aula de Relaxamento

Sorteio de Bicicletas  
e outros Prémios Surpresa



Câmara Municipal de **ilhavo**



01 sáb

18h00 **Illiabum Clube – SL Benfica**  
**Liga Portuguesa de Basquetebol 2.ª fase**  
 Pav. Municipal Cap. Adriano  
 Nordeste

21h30 **GD Gafanha – GD Carmo**  
**Campeonato Distrital Futsal 2.ª Divisão**  
 Pav. Escola Secundária Gafanha da  
 Nazaré

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
 Secção de Trail, no Ultra-Trail  
 de Piódão.

02 dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
 Secção de Pesca, no Concurso  
 de Pesca da Casa Águia,  
 em Vieira de Leiria.

Participação do **G.D. Gafanha**,  
 Secção de Atletismo, no 15.º Grande  
 Prémio da ADEC/M Sarnes,  
 em Macieira de Sarnes.

05 qua

21h00 **Illiabum Clube – Vitória SC**  
**Liga Portuguesa de Basquetebol 2.ª fase**  
 Pav. Municipal Cap. Adriano  
 Nordeste

08 sáb e 09 dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**, Secção  
 de Pesca, no Campeonato Regional Individual  
 da 1.ª Divisão  
 – Praia da Costa Nova.

09 dom

10h00

## Heliflex 1.ª Meia Maratona de Ílhavo

Org.: Atletas.net

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo



Provas:

- Prova principal na distância certificada de meia maratona (21097 metros) > (cronometrada)
- Corrida 7Km (cronometrada)
- Caminhada 7Km (não cronometrada)

Inscrições em Atletas.net,

na Loja do Turismo de Ílhavo ou nas  
 Juntas de Freguesia da Gafanha da Nazaré,  
 Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo.  
 As inscrições estão sujeitas a taxas de pagamento.  
 Mais informações Atletas.net

15h00

**SC Vista Alegre – SC Fermentelos**  
**Camp. Distrital Futebol 2.ª Divisão**  
Complexo Desportivo da Vista Alegre

Participação do **G.D. Gafanha**,  
Secção de Atletismo, na Heliflex  
1.ª Meia Maratona de Ílhavo.

**21** sex

21h30 **Illiabum Clube – FC Porto**  
**Liga Portuguesa de Basquetebol 2.ª fase**  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**22** sáb

18h30 **GD Beira Ria – AD Travassô**  
**Campeonato Distrital de Futsal 2.ª Divisão**  
Pav. Municipal Gafanha do Carmo

21h30 **GD Gafanha – CRECUS**  
**Campeonato Distrital Futsal 2.ª Divisão**  
Pav. Escola Secundária Gafanha da Nazaré

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Atletismo, no Campeonato  
dos 10.000 metros + Torneio do Luso,  
no Luso, e Secção Trail, no Ultra Trail  
MIUT Madeira, na Ilha da Madeira.

Participação do **G.D. Gafanha**,  
Secção de Atletismo, no Torneio Luso  
- Pista do Luso.

**23** dom

18h00 **Illiabum Clube – Galitos Barreiro**  
**Liga Portuguesa de Basquetebol 2.ª fase**  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**25** ter

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Atletismo, no Torneio  
da Cidade de Lourosa.

**28** sex  
09h00~13h00

**Atividades Aquáticas**  
**- Natação**  
**Programa Municipal Olimpílhavo**



Destinado aos alunos das EB 2,3 e Secundárias  
do Município de Ílhavo  
Piscina Municipal Gafanha da Nazaré

21h30 **GD Carmo – Branca Ativa SC**  
**Campeonato Distrital Futsal 2.ª Divisão**  
Pav. Municipal Gafanha do Carmo

**29** sáb

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Atletismo, no Campeonato  
de Estafetas – Torneio de Vagos,  
em Vagos, e, Secção Kick Boxing,  
no Concurso do Centro, em Coimbra.

Participação do **G.D. Gafanha**,  
Secção de Atletismo, no Torneio  
de Vagos - Pista de Vagos.

**30** dom

Participação do **G.D. Gafanha**,  
Secção de Atletismo, Campeonato Distrital  
de Montanha – Branca.

# ÍLHAVO TERRA MILENAR

*Conhecemos o passado,  
preparamos o futuro*

17 de abril de 2017, dia do Feriado Municipal, o momento ideal para celebrar e festejar a longevidade do Município de Ílhavo.

É assim, num contexto de festa, que será dado mais um passo cultural, com a publicação do livro “Ílhavo, Terra Milenar”, o culminar de um projeto, grandioso, que teve início há quase quatro anos.

A comemoração dos 500 anos de foral, em 2014; a digitalização e investigação de documentação sobre o município nos Arquivos da Universidade de Coimbra e Arquivo Nacional da Torre do Tombo; a digitalização, elaboração de resumos e disponibilização das escrituras notariais de Ílhavo entre os séculos XVII e XX; a transcrição de 80% das atas da Câmara Municipal de Ílhavo; a realização de prospeções arqueológicas; a alimentação de uma base-de-dados com os registos de batismo, casamento e óbito sob a coordenação da Doutora Ana Isabel Ribeiro, a qual se encontra ainda em execução; a recolha de imagens, fotografias, vídeos entre outros registos audiovisuais do



município; a digitalização, descrição e disponibilização online dos livros manuscritos do arquivo da Câmara Municipal; a exposição “Homenagem ao Poder Local”; a exposição “Os Ílhavos na Grande Guerra”; a exposição de fotografias antigas “Imagens com Memória”; a exposição “Ílhavo, Terra Milenar”, foram alguns dos inúmeros projetos culturais que deram forma ao Grande Projeto “Ílhavo, Terra Milenar”.

A somar a tudo isto, foram ainda realizadas inúmeras iniciativas de captação de público, tais como atividades de serviço educativo, formações, essencialmente sobre História Local, cativando os diversos públicos a consultarem os arquivos e a acederem à Informação do Centro de Documentação, fazendo mais investigação e gerando mais conhecimento.

Para que toda a investigação desenvolvida se reflita e se perpetue, cabe agora publicar o livro, que muito mais que um início ou um fim, será um meio de vincular os ílhavos ainda mais à sua terra.



Exposição

## Ílhavo, Terra Milenar

terça a sexta-feira 11h00~18h00

sábados 14h00~19h00

Exposição patente até 17 de abril de 2017

Marcação de visitas guiadas

T 234 092 496 ou pelo [cdi@cm-ilhavo.pt](mailto:cdi@cm-ilhavo.pt).

} Casa Cultura Ílhavo

Entrada livre

5 abril

18h00  Palestra

**“As novas freguesias  
do Município de Ílhavo  
& A indústria  
da construção naval:  
o caso dos “Mónicas”**

} Casa Cultura Ílhavo

Atividade gratuita



CENTRO  
DOCUMENTAÇÃO  
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  
[cdi@cm-ilhavo.pt](mailto:cdi@cm-ilhavo.pt)

associações



## Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré

Neste mês de abril, a rubrica “Associações” é dedicada ao Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Nazaré, que está às portas de comemorar os seus 30 anos de constituição como IPSS e os 26 anos de serviço à comunidade. Criado por iniciativa das estruturas pastorais da Paróquia da Gafanha da Nazaré ao termo do ano de 1986, raízes cristãs de onde parte, viu o Centro Social em Maio de 1987 o registo definitivo dos Estatutos como IPSS, dando início à sua atividade de serviço à população em Maio de 1991.

Decorrente da sua natureza estatutária, o Centro Social é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que se propõe contribuir para a promoção social, cultural e integral de todos os habitantes da freguesia, com abertura ao município e região, sempre no espírito de solidariedade humana, coadjuvando os serviços públicos competentes ou as instituições particulares numa lógica de parceria e cooperação.

Exercendo missão correspondente à sua natureza jurídica, após inauguração a 4 de



Maio e bênção a 19 de Maio de 1991, iniciou a instituição a atividade das respostas sociais contratualizadas com a Segurança Social no mesmo ano de 1991, com a entrada em funcionamento do Lar de Nossa Senhora da Nazaré, do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário. Na linha estatutária de atenção social aos novos contextos e conseqüente desenvolvimento institucional, o Centro Social desde Abril de 2014 – no quadro da cedência de posições contratuais da ex-Fundação Prior Sardo a favor do Centro Social – passa a acolher a resposta social atípica de Atendimento e Acompanhamento Social e a resposta cultural Universidade Sénior.

O Centro Social nasceu da boa vontade das raízes comunitárias cristãs da Paróquia de Nossa Senhora da Nazaré, mantendo-se e estimulando-se sempre mais essa ligação umbilical e proativa com a comunidade em geral. No exercício da sua atividade e no designio da qualidade, o Centro Social tem presente o conceito unitário da pessoa humana e o respeito pela sua dignidade, promovendo o bem-estar



e o desenvolvimento humano dos cidadãos na abertura às múltiplas diversidades e proveniências, nomeadamente na promoção do acesso à cultura, à saúde, ao desenvolvimento social, académico, profissional, moral e espiritual.

No contexto institucional abrangente, mantém o Centro Social um conjunto de dinâmicas de rede de parcerias e estreita cooperação quer com os serviços autárquicos quer com instituições de referência socioeducativas da comunidade local e regional. Como ideário, os serviços em curso no Centro Social querem resultar como uma grande família acolhedora entre Utentes, funcionários colaboradores, familiares responsáveis e comunidade, ao todo atingindo um universo social comprometido diariamente de cerca de 400 pessoas.

Tendo comemorado em Maio de 2016 os 25 Anos de Serviço à Comunidade, além da gestão social diária, presentemente a instituição, através da sua Universidade Sénior, encontra-se a organizar o I Encontro de Universidades Seniores da Região de Aveiro, iniciativa em ampla parceria de organização que juntará em Maio de 2017 no município mais de quatro centenas de seniores provindos dos diferentes concelhos da região. Esta dinâmica visa a criação de novos conceitos e contextos, na linha de inovação social que inspire a edificação do sonho de um novo equipamento social, o novo Lar de Nossa Senhora dos Navegantes.

**Centro Social e Paroquial  
de Nossa Senhora da Nazaré**

Rua Gil Vicente, n.º 101,  
Gafanha da Nazaré, Ílhavo,  
Diocese de Aveiro.  
Telf: 234 364 707 · Fax: 234 365 671  
centrosnazare@gmail.com

**Presidente da Direção**

Padre César Fernandes

## Depressão “Let’s talk” (“Vamos conversar”)



No dia 7 de abril comemora-se o Dia Mundial da Saúde, que é celebrado desde 1950. A Organização Mundial da Saúde (OMS) tenta, todos os anos, através de diversas campanhas, consciencializar a população sobre temas considerados centrais e prioritários para a humanidade e saúde mundial.

Em 2017 o tema escolhido é a depressão, com o intuito de promover o correto diagnóstico, a prevenção e o tratamento desta patologia, bem como fomentar a redução do estigma associado à doença mental e as desigualdades de acesso aos cuidados de saúde.

A **depressão** é uma doença que afeta um grande número de pessoas a nível mundial, independentemente da idade, sexo, raça ou condição social.

Em Portugal, a prevalência da depressão é elevada, afetando 8% da população e constitui uma das principais causas de suicídio. Esta patologia afeta mais mulheres do que homens e a sua incidência diminui com o nível de escolaridade.

**1 em cada 4 ou 5 portugueses sofrerá desta patologia em algum período da sua vida.**

Tem impacto na vida familiar, social, interpessoal e profissional de quem a padece, causando sofrimento não só na própria pessoa como também em quem convive com ela.

Afeta a conduta e a visão sobre a vida, podendo manifestar-se por tristeza, perda de interesse nas atividades habituais, falta de motivação e apatia, incapacidade para realizar as tarefas da vida diária, perda de interesse sexual, insónias, frustração, irritabilidade e ansiedade, diminuição da capacidade de concentração, melancolia, sentimentos de inutilidade ou de culpa, baixa autoestima, desesperança, resignação e pensamentos autodestrutivos ou de suicídio.

A depressão pode ser prevenida e tratada, sendo bastante importante a procura de ajuda, seja ela feita inicialmente a uma pessoa de confiança, ou a um profissional da saúde. Existem várias opções terapêuticas que permitem à pessoa sentir-se melhor e voltar progressivamente às suas atividades normais do quotidiano.

O tratamento poderá passar por hábitos de vida saudáveis, psicoterapia ou medicação antidepressiva. Este deve ser individualizado de forma a encontrar as melhores estratégias para cada situação em particular.

Para mais informação, consulte o site da Direção-Geral da Saúde (DGS) ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)) ou da OMS ([www.who.int](http://www.who.int))

MAL DIZER BEM DIZER?!)



## Acordo Ortográfico Hifenização (utilização do hífen)

O hífen mantém-se nas palavras complexas como advérbio bem:

Assim se continua a escrever:

**Bem-vindo;**  
**bem-aventurado;**  
**bem-criado;**  
**bem-estar;**  
**bem-falante;**  
**bem-humorado;**  
**bem-visto;**  
**bem-mandado;**  
**bem-disposto.**

Mas...

as exceções continuam  
e há palavras que se continuam  
a escrever da mesma maneira:

**Benfeitor;**  
**benfeito;**  
**benquerença.**

a nossa gente

**Jorge  
Ferreira**



Neste mês de abril, em que, vinte anos depois, temos o privilégio de voltar a receber a Banda Sinfónica da Guarda Nacional Republicana no dia do Feriado Municipal, dedicamos a rubrica "A Nossa Gente" a Jorge Ferreira, Maestro da Banda dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo, e há muito ligado à referida Banda Sinfónica.

Jorge Pires Ferreira nasceu na Vila de Fermentelos, concelho de Águeda, em agosto de 1969. Iniciou os seus estudos musicais aos 10 anos de idade na Banda Nova de Fermentelos, permanecendo como clarinetista solista até meados de 2000. De 1988 a 1991 integrou a Banda da Região Militar do Centro em Coimbra, onde frequentou também o Conservatório de Música de Coimbra, tendo como Professor de Clarinete Osvaldo Lemos.

No ano de 1989, obteve o primeiro lugar do "Prémio Jovens Músicos", da região Centro. Nessa altura, com 21 anos, ingressou na Banda Sinfónica da Guarda Nacional Republicana em Lisboa, através de concurso público, tendo-se transferido, mais tarde, para a Banda Marcial da Guarda Nacional Republicana do Porto, onde permaneceu, como clarinetista, durante oito anos. Foi membro fundador do Quarteto de Clarinetes da referida Banda Marcial. Foi novamente transferido, a seu pedido, para a Banda Sinfónica da Guarda Nacional Republicana, onde permanece com a patente de Sargento-ajudante.

Como músico na especialidade de clarinetista, tem atuado em todo o Continente, nas Ilhas dos Açores e da Madeira, e também no estrangeiro, nomeadamente em Espanha, França, Suíça, Luxemburgo, Itália e Brasil.

Tem igualmente participado em diversos Workgroups, nomeadamente Cursos de Direção de Orquestra orientados pelos Maestros Robert Houlihan e António Saiote, Cursos de Direção de Banda orientados pelos Maestros Robert Houlihan e Délio Gonçalves, Cursos de Direção Coral orientados pelo Maestro Erwin Orther, Curso de Canto com o Professor João Lourenço, todos na qualidade de

executante. Participou também no Seminário de "Anatomia e Fisiologia da Respiração para cantores e instrumentistas de Sopros", orientado pelo Professor Doutor Diogo Pais. Tem o curso de "Clarinete e Formação Musical" concluído no Conservatório de Música Caloustie Gulbenkian de Aveiro. Em outubro de 1992, deslocou-se como formador à Ilha de S. Jorge para integrar o projeto "União de Músicos da Vila da Calheta de S. Jorge", tendo dado formação à classe de Clarinetes. Dirigiu artisticamente o Grupo Coral Jovem da Igreja Matriz de Fermentelos desde 1994 até 2000 e o Orfeão da Murtoza. Foi, desde 1997 a 2005, professor na Escola de Música da Junta de Freguesia de Valongo do Vouga, Águeda. Dirigiu artisticamente o Orfeão da Associação Cultural de Recardães, concelho de Águeda, desde 1997 a 2009.

Jorge Ferreira é, desde 2001, Maestro da Banda dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo "Música Nova" e professor responsável, com funções de direção pedagógica, da Escola de Música da mesma instituição. Em 2008, fundou o Orfeão da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, sob proposta do Provedor de então, Prof. Fernando Maria da Paz Duarte.

Este ano recebeu o título de Sócio Benemérito da Sociedade Filarmónica União e Progresso Madalense, da Ilha do Pico, Açores. Atualmente, estuda direção de Orquestra com o Maestro Jean-Sebastian Béreau (2.º ano).

Pelo empenho, zelo e dedicação demonstrados no exercício das funções na direção artística da Banda dos BVI foi homenageado com o troféu "Leme de Prata 2004 para a Música" atribuído pela A.C.D. "Os Ílhavos", o Diploma de Mérito Cultural pela Confraria Camoniana Associação de Ílhavo (2006), o honorário título de "Confrade de Honra" pela Confraria Gastronómica do Bacalhau (2007) e o título de "Confrade de Honra" pela Confraria Camoniana (2010), reconhecimento ao qual a Câmara Municipal de Ílhavo se associa nesta rubrica.

# tabela de marés

Preia-mar - altura

Baixa-mar - altura

|           |                                                                                       |       |     |       |     |       |     |       |     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| <b>1</b>  | sáb                                                                                   | 06.05 | 3.3 | 18.26 | 3.2 | 11.49 | 0.7 | -     | -   |
| <b>2</b>  | dom                                                                                   | 06.58 | 3.1 | 19.22 | 3.0 | 00.19 | 0.8 | 1242  | 1.0 |
| <b>3</b>  | seg  | 08.02 | 2.9 | 20.32 | 2.9 | 01.21 | 1.0 | 13.47 | 1.2 |
| <b>4</b>  | ter                                                                                   | 09.22 | 2.7 | 21.57 | 2.8 | 02.41 | 1.2 | 15.12 | 1.3 |
| <b>5</b>  | qua                                                                                   | 10.48 | 2.7 | 23.19 | 2.9 | 04.13 | 1.2 | 16.42 | 1.3 |
| <b>6</b>  | qui                                                                                   | -     | -   | 12.01 | 2.8 | 05.33 | 1.1 | 17.53 | 1.2 |
| <b>7</b>  | sex                                                                                   | 00.24 | 3.0 | 12.57 | 3.0 | 06.32 | 1.0 | 18.47 | 1.0 |
| <b>8</b>  | sáb                                                                                   | 01.17 | 3.1 | 13.43 | 3.1 | 07.18 | 0.8 | 19.30 | .9  |
| <b>9</b>  | dom                                                                                   | 02.02 | 3.2 | 14.23 | 3.2 | 07.57 | 0.7 | 20.08 | .8  |
| <b>10</b> | seg                                                                                   | 02.41 | 3.3 | 14.59 | 3.3 | 08.31 | 0.7 | 20.42 | .7  |
| <b>11</b> | ter  | 03.16 | 3.3 | 15.32 | 3.3 | 09.03 | 0.7 | 21.15 | .7  |
| <b>12</b> | qua                                                                                   | 03.49 | 3.3 | 16.03 | 3.3 | 09.34 | 0.7 | 21.48 | .7  |
| <b>13</b> | qui                                                                                   | 04.20 | 3.2 | 16.33 | 3.2 | 10.05 | 0.8 | 22.21 | .8  |
| <b>14</b> | sex                                                                                   | 04.50 | 3.1 | 17.04 | 3.1 | 10.36 | 0.9 | 22.54 | .9  |
| <b>15</b> | sáb                                                                                   | 05.21 | 3.0 | 17.36 | 3.0 | 11.08 | 1.0 | 23.30 | 1.0 |
| <b>16</b> | dom                                                                                   | 05.54 | 2.8 | 18.12 | 2.9 | 11.43 | 1.1 | -     | -   |
| <b>17</b> | seg                                                                                   | 06.34 | 2.7 | 18.56 | 2.8 | 00.11 | 1.2 | 12.24 | 1.3 |
| <b>18</b> | ter                                                                                   | 07.23 | 2.6 | 19.51 | 2.6 | 01.01 | 1.3 | 13.18 | 1.5 |
| <b>19</b> | qua  | 08.32 | 2.5 | 21.05 | 2.6 | 02.08 | 1.4 | 14.36 | 1.5 |
| <b>20</b> | qui                                                                                   | 10.02 | 2.5 | 22.28 | 2.6 | 03.30 | 1.4 | 16.01 | 1.5 |
| <b>21</b> | sex                                                                                   | 11.18 | 2.6 | 23.36 | 2.8 | 04.44 | 1.3 | 17.09 | 1.4 |
| <b>22</b> | sáb                                                                                   | -     | -   | 12.16 | 2.8 | 05.42 | 1.1 | 18.03 | 1.2 |
| <b>23</b> | dom                                                                                   | 00.31 | 3.0 | 13.03 | 3.0 | 06.30 | 0.9 | 18.49 | 1.0 |
| <b>24</b> | seg                                                                                   | 01.19 | 3.2 | 13.46 | 3.2 | 07.13 | 0.7 | 19.32 | .7  |
| <b>25</b> | ter                                                                                   | 02.03 | 3.4 | 14.28 | 3.4 | 07.55 | 0.6 | 20.14 | .5  |
| <b>26</b> | qua  | 02.47 | 3.5 | 15.09 | 3.5 | 08.36 | 0.4 | 20.56 | .4  |
| <b>27</b> | qui                                                                                   | 03.31 | 3.6 | 15.52 | 3.5 | 09.17 | 0.4 | 21.40 | .4  |
| <b>28</b> | sex                                                                                   | 04.16 | 3.6 | 16.36 | 3.5 | 10.00 | 0.4 | 22.26 | .4  |
| <b>29</b> | sáb                                                                                   | 05.03 | 3.5 | 17.23 | 3.4 | 10.45 | 0.6 | 23.15 | .6  |
| <b>30</b> | dom                                                                                   | 05.52 | 3.3 | 18.13 | 3.3 | 11.33 | 0.8 | -     | -   |

Alertam-se os utilizadores que as previsões das marés indicadas são referidas a um fuso horário que poderá não coincidir com o fuso horário correspondente à hora legal.

Dado que o plano Zero Hidrográfico (ZH) foi fixado em relação a níveis médios adotados há várias décadas, existe presentemente uma diferença sistemática de cerca de + 10 centímetros entre as alturas de água observadas e as alturas de maré previstas.

Para mais informações consulte [www.hidrografico.pt](http://www.hidrografico.pt)

-  Lua Nova
-  Quarto Crescente
-  Lua cheia
-  Quarto Minguante



# farmácias

\*disponibilidade até às 22 horas

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

## 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



## Bacalhau do Atlântico confitado nos Corais

### Ingredientes:

- 4 postas bacalhau (200g)
- 2 tomates grandes maduros
- 1 colher de azeitona mista sem caroço
- 600ml azeite virgem
- 2 dentes de alho
- 2 chalotas
- 1 Couve-flor inteira
- 2 Beterrabas tricolor
- 300g broa de milho
- 450ml natas de culinária
- 70g amêndoa
- 400ml leite meio gordo
- 500g amêijoas frescas
- 2 colheres de sopa de ovas de tobiko laranja
- 400g feijão-verde
- Coentros qb
- Rebentos frescos qb
- Sal e pimenta qb

### Confeção:

Retire a pele e as sementes do tomate e corte em cubinhos. Pique as azeitonas muito bem. Numa caçarola, coloque um fio de azeite, uma chalota picada, o tomate e as azeitonas e deixe cozinhar em lume muito brando, mexendo de vez em quando até o tomate se desfazer. Tempere e reserve. Corte a couve-flor em pedacinhos e reserve 1/3 ainda em raminhos.

Num tacho, coloque a couve-flor e adicione o leite, 1 dente de alho e as amêndoas. Ferva as natas com o restante alho até reduzir a um terço e reserve. Triture a broa e leve ao forno regada com azeite de alho até secar e tempere. Corte as beterrabas em rodelas e escale os feijões-verdes em tiras também muito finas, passe por água fria.

Coloque o azeite num tacho, junte 1 dente de alho e deixe aquecer a uma temperatura de cerca de 70°C, sem ferver. Coloque as postas de bacalhau e deixe cozer lentamente cerca de 20 minutos. Triture a couve-flor, adicione as natas fervidas e tempere. Coloque um fio de azeite numa caçarola, junte dois dentes de alho e os coentros. Deixe aquecer e adicione as amêijoas e, quando abrirem, retire do lume. Num prato coloque uma cnelle de compota de tomate, de seguida o bacalhau, os raminhos de couve-flor e a broa. Faça um rolinho de feijão-verde e recheie com as ovas de tobiko. Regue com o creme de couve-flor e decore com as amêijoas. Faça flores com as beterrabas e solde-as com o creme de couve-flor.



Receita apresentada e gentilmente cedida pelo Chef António Amorim, no âmbito do Showcooking do Festival do Bacalhau 2016.



## PROTEÇÃO DE EDIFICAÇÕES INSERIDAS EM ESPAÇOS RURAIS

**Até 15 de abril**, faça a gestão da vegetação (redução dos matos, desbastes e desramações de árvores), numa faixa envolvente às **habitações e outras edificações inseridas nos espaços rurais**.

A gestão da vegetação é a melhor proteção para as pessoas e infraestruturas, bem como para a floresta, dificulta a propagação de um fogo e permite uma supressão mais eficaz por parte dos bombeiros.

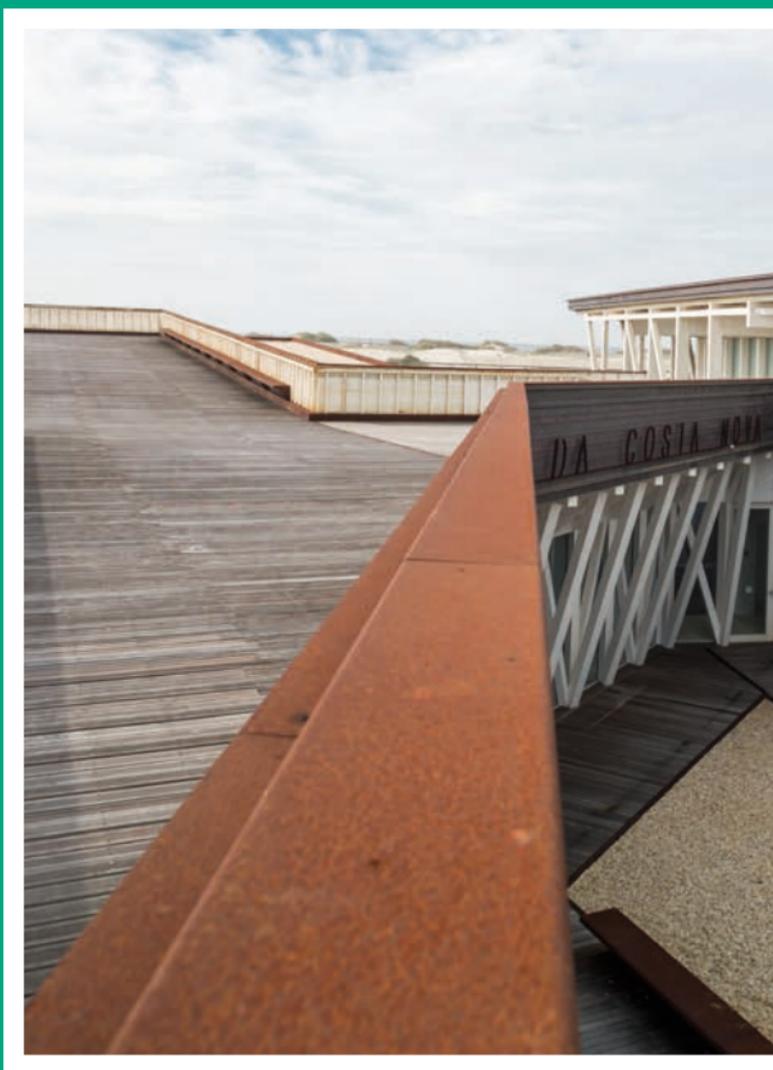
O incumprimento da execução e manutenção da faixa de gestão constitui contraordenação punível com coima nos termos do Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, alterado pelos Decretos-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro, e 83/2014, de 23 de maio.

**As coimas podem ir até aos 60.000 Euros**

### mais informações:

Gabinete Técnico Florestal de Ílhavo  
T 234 329 684 / 91 57 92 896  
Comissão Municipal de Defesa da Floresta





Olhar Por Dentro - Os percursos da arquitectura de Ílhavo · Março 2017