

março  
2020

Viver em  
Município  
de Ílhavo

MAR

#251

**5 a 8** qui a dom

**Palheta  
- Robertos e Marionetas**

Gafanha da Nazaré

**9 a 13** seg a sex

**Semana da Leitura**

Biblioteca Municipal de Ílhavo

**14** sáb

Inauguração

**Requalificação  
da Av. Fernão Magalhães**

Praia da Barra

**Dia Aberto no Estaleiro**

Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo

**21** sáb

**Dia Mundial da Água**

Museu Marítimo de Ílhavo

**19 a 22** qui a dom

**Rota das Padeiras**

Vale de Ílhavo (Sede da ACR "Os Baldas")

**26 e 27** qui e sex

**Feira Vocacional  
e do Emprego**

Casa Cultura Ílhavo

Caro(a) Municípe,

De mãos dadas com a primavera, o mês de março chega até nós recheado de iniciativas que seguramente lhe irão proporcionar bons momentos.

O Palheta tem honras de abertura com os seus Robertos e Marionetas, trazendo propostas de espetáculos e workshops plenos de criatividade que farão as delícias de avós, pais e filhos.



### Fernando Fidalgo Caçoi

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

No dia 14 iremos inaugurar a requalificação da Avenida Fernão de Magalhães na Praia da Barra, uma obra que proporcionará substanciais melhorias na fruição daquela zona balnear. Convido desde já a juntar-se a nós neste momento de festa! Também no dia 14 o Estaleiro terá o seu primeiro dia aberto público, convidando-o a descobrir, de uma forma descontraída e pedagógica, a ciência do mundo que nos rodeia. Vivenciando as tradições

da Quaresma e já com os olhos postos na Páscoa, está de volta a Rota das Padeiras, que desafia até os palatos mais exigentes a provar fantásticas iguarias produzidas por mãos experientes e sábias.

Reuniões  
Ordinárias do  
Executivo  
CMI

A Feira Vocacional e de Emprego “Informa-te” está de volta com muitas novidades, procurando estimular o empreendedorismo, e divulgar oportunidades de emprego na nossa região. Esta é a tua oportunidade, não faltes!

#### **Pública:**

**qui 5**

15:00

audição  
ao público  
a partir das  
16:30

Vivendo “O Mar por Tradição”, assinalamos o Dia Mundial da Água no Museu Marítimo de Ílhavo com diferentes iniciativas que pretendem promover a reflexão sobre este bem cada vez mais escasso. Participe!

Convido desde já a conhecer com maior detalhe a nossa Agenda de eventos e a participar nas iniciativas que organizámos para Si!

#### **Privada:**

**qui 19**

15:00

Conto consigo.  
Um abraço Amigo.

TODO O MÊS

## Bebeteca e Ateliê

para famílias com bebês  
(6 meses aos 3 anos)

10:30

sábados 7, 14, 21 e 28

## Hora do Conto e Ateliê

para famílias com crianças  
(a partir dos 4 anos)

16:30

sábados 7, 14, 21 e 28

**Biblioteca Municipal  
de Ílhavo**

Exposição de ilustrações

## “Arquivos de uma colecionadora de histórias”

de **Evelina Oliveira**



Visitas guiadas com marcação prévia obrigatória

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Patente até 30 de abril

## Estágio

PROGRAMAÇÃO  
E ROBÓTICA

30 março a 3 abril

PROGRAMAÇÃO  
EM SCRATCH

6 a 9 abril

## Estaleiro

- Estação Científica  
de Ílhavo

Promotores:

Fábrica Centro Ciência Viva  
de Aveiro

Estaleiro - Estação Científica  
de Ílhavo

Cofinanciamento:

Fundação Calouste  
Gulbenkian

10:00~13:00

Público-alvo: dos 10 a 16 anos  
(20 vagas p/semana)

Inscrições:

estaleiro@cm-ilhavo.pt

Participação gratuita

com inscrição obrigatória

AO SOM  
DAS HISTÓRIAS

quartas 18:40

sábados 09:45

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

FAZ-TE À HISTÓRIA

sábados 11:00~12:00

Um programa na WebRádio  
d'A Casa do João  
(acasadojoaoradio.online)

HORA DO CONTO

para famílias com crianças  
a partir dos 4 anos

segunda a sexta

17:30

**Polo de Leitura  
da Gafanha da Nazaré**

terça a sexta 17:30

sábados 16:30

**Biblioteca Municipal  
de Ílhavo**

VAMOS À BMI:  
CONTOS AO LUAR

Visita à biblioteca,  
Hora do Conto e Ateliê  
de expressão plástica  
Ao longo do ano letivo  
(terça a sexta feira)  
Inscrição prévia obrigatória  
**Biblioteca Municipal  
de Ílhavo**

NEWTON  
GOSTAVA DE LER!

Hora do Conto e Atividade  
Experimental nos Jardins  
de Infância, Escolas Básicas  
de 1.º ciclo do Município

### FICHA TÉCNICA

diretor Fernando Fidalgo Caçoiço  
edição Câmara Municipal de Ílhavo  
comunicação

Miguel Araújo, Isabel Barros,  
Bruno Pinto e Margarida Malaquias  
design Bruno Pinto  
impressão Diário do Porto  
depósito legal 136577/99  
tiragem 6.000 exemplares  
distribuição GRATUITA

14

março

17:30

Inauguração

# Requalificação da Av. Fernão Magalhães

Praia  
da Barra



Câmara Municipal de **ilhavo**

19

20

E

O

**RO  
TA**  
DAS

A

U

Vale  
de  
Ílhavo  
2020



21 22  
março

Projeto Comunidade  
Visitas às Padeiras  
Venda de Pão  
Cardadores  
Oficinas  
Música  
Dança



Comemoração

# Dia Internacional da Proteção Civil

TEMA DESTE ANO:

**Civil Defense and First Aider in every Home**

6 sexta

18:00

Sessão de Informação

Vespa Velutina

População em Geral

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

9 a 13 segunda a sexta

Ação de Formação

Sessão prática de demonstração de realização de uma Queima Segura

org: CMI / parceria: BVI

**Gafanha do Carmo e Moitinhos**

População em Geral

16 a 20 segunda a sexta

Realização de Exercícios

de Evacuação em Escolas EB 1

23 a 27 segunda a sexta

Realização de exercício

LIVEX / simulacro PMEPC

Sessão de Formação

Planeamento de Emergência

- Segurança em Edifícios Públicos e em Casa

Público-alvo: alunos 8.º ano

**Casa Cultura Ílhavo**



## 3<sup>ter</sup>

14:30 Arranque do Teatro Sénior

**Teatralidades**

6.ª edição



Se tem mais de 60 anos e gosta de teatro, este projeto é para si!

**Fórum Municipal da Maior Idade**

Inscrições:

maioridade@cm-ilhavo.pt · 234 329 636

## 4<sup>qua</sup>

14:30

**Clube de Genealogia**

Material necessário: computador portátil ou tablet (o CDI dispensa um computador a quem não dispuser de equipamento, desde que com marcação prévia)

Limitado a 5 participantes

**Centro de Documentação de Ílhavo**

**(CIEMar)**

Inscrições: cdi@cm-ilhavo.pt · 234 092 496

Gratuito

## 4, 11, 18 e 25<sup>qua</sup>

14:30~16:00

**@BMI – Ferramentas Web para Todos!**

A BMI esclarece as suas dúvidas, disponibiliza informações e técnicas que visam tornar a Internet acessível a todos.

Material necessário:

portátil, smartphone ou tablet

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt · 234 321 103

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Gratuito

5 – 8 MAR

GAFANHA DA NAZARÉ

# RAIHS FESTIVAL

WWW.23MILHAS.PT



23 MILHAS



ilhavo  
Cinema Municipal

ROBERTOS E MARIONETAS

# Concurso literário jovem 2020

Dirigido a todos os alunos do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos Ensino Básico e Secundário do Município de Ilhavo

MAIS INFORMAÇÕES:

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

[biblioteca\\_municipal@cm-ilhavo.pt](mailto:biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt)

**entrega de trabalhos até 23 março**

## 1 DOM

GD Gafanha  
FC Pampilhosa  
Camp. SABSEG Futebol  
15:00  
Complexo Desportivo  
Gafanha da Nazaré

Participação da  
ACD "Os Ilhavs", Secção de  
Atletismo, no Campeonato Distrital  
de Corta-mato Longo,  
em Vale de Cambra.

## 7 SÁB

Illium Club  
Vitória SC  
Camp. Liga Placard  
Basquetebol  
18:00  
Pav. Municipal Cap. Adriano  
Nordeste

## 8 DOM

SC Vista Alegre  
SC Fermentelos  
Camp. Distrital 1.ª Div. Futebol  
15:00  
Complexo Desportivo Vista Alegre

## 15 DOM

GD Gafanha  
SC São João de Ver  
Camp. SABSEG Futebol  
15:00  
Complexo Desportivo  
Gafanha da Nazaré

**6**sex

21:30

Lançamento do livro

## "Apelos do Passado"

de **Valdemar Aveiro**

**Museu Marítimo de Ílhavo**

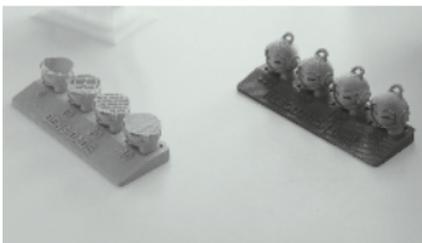
**7**sáb

10:00~12:00

## Master Class

### "Iniciação

### à Impressão 3D"



Org.: TEAM – Truques e Engenhocas

Associação Modelismo

Inscrições:

visitas.mmi@cm-ilhavo.pt · 234 329 990

Limitada a 10 participantes

**Museu Marítimo de Ílhavo**

Gratuito

**8**dom

14:00~18:00

## Dia Aberto

## Museu Marítimo

## de Ílhavo

**9 a 13**seg a sex

# Semana da Leitura

Ler sempre. Ler em qualquer lugar!



## Hora do Conto

Vem descobrir as histórias de António Mota e recebe um livro para "Ler sempre. Ler em qualquer lugar!"

17:30

**Polo de Leitura da Gafanha da Nazaré**

**9 a 13 seg a sex "Histórias às cores"**

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

**10 ter "O nabo gigante"**

**11 qua "O sonho de Mariana"**

**12 qui "Se eu fosse muito forte"**

**13 sex "O coelho branco"**

## À Descoberta de...

### António Mota

**10 a 13 ter a sex**

Semana inaugural da Exposição dos trabalhos realizados pelos alunos do pré-escolar ao Ensino Secundário do Município de Ílhavo.

Patente até 31 de março

## À conversa com...

### Evelina Oliveira

Venha conversar com a ilustradora e conhecer o seu processo de criação.

**10 ter 10:00 e 14:00**

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Gratuito

11<sup>qua</sup>

9:00~12:30

## Triatlo Escolar

Programa Municipal Olimpílhavo

Se tens 10 anos ou mais e frequentas uma Escola do Município de Ílhavo, inscreve-te junto do teu professor de Educação Física.

**Piscina Municipal  
da Gafanha da Nazaré**

15:00~17:00

## Bioplásticos

### - Ação de Capacitação para Professores

Público-alvo: professores

Inscrições: [estaleiro@cm-ilhavo.pt](mailto:estaleiro@cm-ilhavo.pt)

**Estaleiro - Estação Científica  
de Ílhavo**

Gratuito

13<sup>sex</sup>

14:30

## O Saber Não Ocupa

"O Cuidador"

com a Farmácia Senos

Se cuida de alguém,  
não se esqueça de si!

**Fórum Municipal da Maior Idade**

Inscrições:

[maioridade@cm-ilhavo.pt](mailto:maioridade@cm-ilhavo.pt) · 234 329 636

11:00 e 21:30 Teatro

## Democracy

### has been detected

por Momento

- Artistas Independentes

M/12 · 105'min

**Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré**

Público escolar €2,00\*

Público geral €5,00

\*gratuito para as escolas do município

Páscoa  
2020



# INSCRIÇÕES A PARTIR DE 2 MARÇO

Férias Divertidas

09h00~17h30

6 aos 12 anos

período 1 **30 março a 3 abril**

inscrição: 45€/semana com oferta de kit

período 2 **6 a 9 abril**

inscrição: 36€/semana com oferta de kit

**Atividades:** Jogos aquáticos, sessão de cinema, surf, hora do conto, jogos desportivos coletivos, ateliês, visita à Feira de Março, workshop de ciência e robótica e muitas atividades e surpresas que temos preparadas para ti.

**KIT da edição:** Mochila, pulseira identificativa, manual de acolhimento, diploma, seguro, almoço, acompanhamento técnico e transporte, no período da manhã (opcional), entre as atividades.

**Inscrições:** [desporto@cm-ilhavo.pt](mailto:desporto@cm-ilhavo.pt)

14h00~17h00

6 aos 12 anos

período 1 **1, 2 e 3 abril**

período 2 **7, 8 e 9 abril**

inscrição: 5€/dia - 12€/3 dias

**Atividades:** Diversas oficinas de expressão plástica, dramática e corporal, oficinas de cozinha, visitas especiais e jogos.

**Inscrições:** [visitas.mmi@cm-ilhavo.pt](mailto:visitas.mmi@cm-ilhavo.pt)

Pácoa no

Museu Marítimo

Alvará n.º 170/DRC

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

**14** sáb

10:00~12:00 15:00~17:00

## **Dia Aberto no Estaleiro**



15:00 **Queijo verde**

16:00 **Caneta 3D**

**- Dá dimensão aos teus desenhos!**

Público-alvo: famílias

Inscrições: [estaleiro@cm-ilhavo.pt](mailto:estaleiro@cm-ilhavo.pt)

**Estaleiro - Estação Científica  
de Ílhavo**

Gratuito

21:30

## **Digressão Ignite IAstro**

Cerca de 10 investigadores apresentam cada um o seu trabalho em 5 minutos, de forma descontraída e acessível, abrangendo um amplo leque de temas de astronomia.

Org.: CMI/Instituto de Astrofísica e Ciências do Espaço (IA)

**Museu Marítimo de Ílhavo** (Auditório)

Gratuito

16:30

## **Saberes com Sabor...**

**Hortas Biológicas,  
por Maria José Valinhas**

Inscrições:

[biblioteca\\_municipal@cm-ilhavo.pt](mailto:biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt)  
234 321 103

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

€5,00

17:30

## **Inauguração**

# **Requalificação da Av. Fernão Magalhães**



**Praia da Barra**

**15** dom

10:00

## **4.ª Meia Maratona de Ílhavo**

**Treino Oficial #3 de Preparação**

**7, 10 e 19 km (corrida)**

**Piscina Municipal de Ílhavo**

Participação gratuita, não sujeita a inscrição

16:00 Música

## **Toty Sa'med**

**Ciclo de Concertos Acorda à Tarde**

M/6 · 60'min

**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

€5,00

16:00

## **Sarau da Casa do Povo da Gafanha da Nazaré**

Angariação de fundos para a formação em dança do conterrâneo Pedro Marques

Org.: Casa do Povo de Gafanha da Nazaré

**Pavilhão Desportivo da EB**

**da Gafanha da Nazaré**

CONCURSO

NOVAS VISTAS  
NOVAS VISTAS  
NOVAS VISTAS  
NOVAS VISTAS  
LUMIÈRE  
LUMIÈRE  
LUMIÈRE

1 plano

2 minutos

1 prémio

SUBMISSÕES

até

15 março

WWW.MARFILMFESTIVAL.PT

17 a 19<sup>ter a qui</sup>

### Oficina Dança

A Dança e a Literatura

Achas que sabes ler?

por Catarina Câmara - Companhia

Paulo Ribeiro

Público-alvo: 2.º ciclo

Lotação 1 turma/sessão (máx. 30 alunos)

Escolas do Município de Ílhavo

18<sup>qua</sup>

### Aniversário da EMER



Público-alvo: J1 e 1.º CEB

EMER – Escola Municipal

de Educação Rodoviária

19<sup>qui</sup>

21:00~23:00

### Comunidade de Leitores

Sessão especial... dar voz à poesia!

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrição prévia obrigatória

Gratuito

19 a 20<sup>qui a sex</sup>

9:30 e 10:45

### Música na Escola

Quatro famosas notas musicais!

Conhecer Beethoven e a sua música

intemporal pelo 250.º aniversário

por Orquestra Filarmonia das Beiras

Estabelecimentos de Ensino (4.º ano)

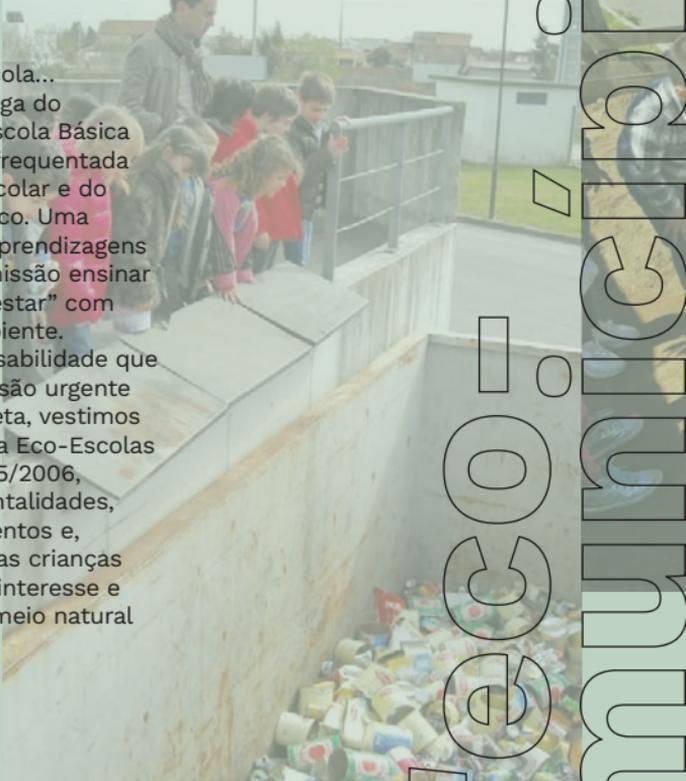
Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

(5.º e 6.º anos)

## Eco-Escola Escola Básica Ílhavo



Somos uma Eco-Escola...  
Somos uma escola amiga do ambiente... Somos a Escola Básica de Ílhavo! Uma escola frequentada por crianças do pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Uma escola que, a par das aprendizagens escolares, tem como missão ensinar “a saber ser e a saber estar” com os outros e com o ambiente. Conscientes da responsabilidade que todos temos nesta missão urgente de salvar o nosso planeta, vestimos a camisola do programa Eco-Escolas desde o ano letivo 2005/2006, procurando mudar mentalidades, atitudes e comportamentos e, sobretudo, despertar nas crianças e respetivas famílias o interesse e a sensibilidade para o meio natural que nos rodeia.



“Eco-Escolas”



Ao longo destes anos foram realizadas diversas atividades no âmbito dos temas abrangidos pelo Eco-Escolas (Resíduos, Água, Energia, Alimentação, Transportes, Mar, Floresta, Biodiversidade, Agricultura Biológica...) promovendo nas crianças e em todos os elementos da comunidade educativa um comportamento responsável e consciente para com o ambiente e a conservação da natureza.

No presente ano letivo, decidimos inovar e, no âmbito do tema Comunidades Sustentáveis, abrimos a nossa “Troca Direta”, uma loja de troca de roupa. Também plantámos bolotas, das quais já brotaram alguns carvalhos que serão depois transplantados para um local próprio do município, dando desta forma o nosso contributo para a preservação das espécies autóctones do nosso país. E continuamos na nossa missão de separar os resíduos nos diversos contentores, recolher eletrodomésticos e aparelhos eléctricos para o nosso “Depositário”, entre outras atividades. Apreciamos bastante a nossa horta biológica que é o mote para uma alimentação mais saudável. E porque acreditamos na promoção da cidadania ambiental, iremos apelar à nossa criatividade e desenvolver novas atividades com a certeza de que desenvolver o sentido crítico dos alunos fará com que cresçam como cidadãos mais responsáveis e amigos do ambiente!



19 a 22 qui a dom

# Rota das Padeiras 2020



Vale de Ílhavo  
(Sede da ACR “Os Baldas”)

**7 e 14 sábado**

10:00~12:00

## Dá cor ao Cardador: Oficina de pintura\*

O Cardador, figura típica e irreverente que surge do meio da multidão a roncar, a saltar e a cardar no Carnaval de Vale de Ílhavo, pode ser agora recriado, com mais calma, nesta oficina, onde Marcos Abreu orienta a pintura de uma estatueta de Cardador, com as cores extravagantes das suas máscaras.

**Estaleiro - Estação Científica  
de Ílhavo**

Limitado a 10 participantes | M/12  
€10,00 (inclui peça e material)

**19 quinta**

todo o dia Serviço Educativo Escolar

**20 sexta**

todo o dia Serviço Educativo Sénior

21:00 22:30 23:30 01:00 06:00

## Porta Aberta\*

Limitado a 60 participantes  
para todas as idades  
Gratuito

**21 sábado**

14:30 Abertura oficial

15:00 Toca Baldar

Banda de percussão de Vale de Ílhavo

15:30 Da Cruz One Man Band música

16:00 “Cosipa” o teu envelope de pão\*

oficina de lancheira de pano  
pela artesã Rucas (€5,00)

17:00 Mete a mão na massa\*

oficina de padas, pão de salicórnia  
e foliar de Vale de Ílhavo (gratuito)

17:30 A Chiclateira música

18:30 Baile das padeiras

21:00 performance

## Pão p'ra toda à obra

**22 domingo**

10:00 Visitas orientadas

“Sentidos de Mar”

Pão de Vale de Ílhavo e Ervas do Mar

Cais da Malhada, Ílhavo

(Ponto de encontro)

14:30 Abertura

15:00 Investida dos Cardadores

15:30 Da Cruz One Man Band música

16:00 “Cosipa” o teu envelope de pão\*

oficina de lancheira de pano,  
pela artesã Rucas (€5,00)

17:00 Mete a mão na massa\*

oficina de padas, pão de salicórnia  
e foliar de Vale de Ílhavo (gratuito)

17:30 música

## A Chiclateira

18:30 Grupo Etnográfico

da Gafanha da Nazaré

20:00 Encerramento

\*Inscrições:

234 329 641 · 234 325 911

artesanato@cm-ilhavo.pt

# Dia Mundial da Água

# 21 março

## 20 SEX

GD Gafanha  
AD Travassô

Camp. Grande Hotel do Luso  
Futsal

21:30

Pav. Teresa Machado  
(ES Gafanha da Nazaré)

## 21 SÁB

GD Beira Ria  
FC Barcoço

Camp. Grande Hotel do Luso  
Futsal

18:30

Pav. Desportivo Gafanha do Carmo

## 22 DOM

SC Vista Alegre  
UD Mourisqueense

Camp. Distrital 1.ª Div. Futebol  
15:00

Complexo Desportivo Vista Alegre

## 27 SEX

Illiabum Clube  
UD Oliveirense

Camp. Liga Placard  
Basquetebol

20:30

Pav. Municipal Cap. Adriano  
Nordeste

## 29 DOM

GD Gafanha  
Fiães SC

Camp. SABSEG Futebol  
15:00

Complexo Desportivo  
Gafanha da Nazaré

Participação da

ACD "Os Ílhavos", Secção de Pesca,  
no Concurso de Pesca Moradores  
da Praia da Tocha.

### 10:00 Formação

#### Iniciação ao Modelismo Naval\*

21 de março a 9 de maio (8 sessões)

Sábados 10:00~13:00

Inscrições até 19 março

Limitado a 12 participantes

M/16 anos

#### Museu Marítimo de Ílhavo

€10,00 - €8,00 p/ Associados TEAM

Inclui Kit de Modelista, com todos os materiais necessários  
à realização da atividade e execução do modelo.

### 16:00~19:00 Workshop

#### Escrita criativa\*

com Sandro William Junqueira

Público-alvo: interessados nos mecanismos  
de escrita e imaginação

Limitado a 14 participantes

Gratuito

### 17:00 Conversas de Mar:

Educação Ambiental e Consciência Ecológica

com Joca do "Não Lixes..." Movimento Cívico

Ambientalista e moderação de Luís Rabaça

(Eng. do Ambiente CMI)

Gratuito

### 18:00 "Atlântico"

Inauguração da exposição de fotografia  
de Helder Luis

Projeto fotográfico deste designer, artista multimédia  
e músico poveiro, que relata a sua viagem da  
Póvoa de Varzim até Ponta Delgada e a pesca  
ao largo dos Açores, a bordo do barco "Iris do Mar".

### 21:00

#### Noite no Museu\*

Público-alvo: crianças dos 6 aos 12 anos

Limitado a 20 participantes

€5,00



# O "mata-bicho" na pesca do bacalhau



Os homens na pesca do bacalhau conheciam bem a dureza do trabalho e do frio, no entanto para avivar o espírito recorria-se ao «mata-bicho» (pequena medida de bagaço).

O Sr. Hermínio conta o episódio em como alguns pescadores aviaram dois litros:

"Em dia que não havia peixe estavam os pescadores na conversa no refeitório e chamaram o ajudante de cozinha, enquanto outro pescador pegava na chave do paiol, que estava pendurada atrás da porta da cozinha. Ele levava uma garrafa dentro da gabardine e uma mangueirita para puxar o bagaço do pipo para a garrafa. O cozinheiro tem aquilo tão bem tabelado que deu por falta.

O cozinheiro desconfiado interrogou o ajudante de cozinha:

- A quem tu deste o bagaço?
  - É mestre! Eu não dei a ninguém, mestre.
- Eu só dou o bagaço quando você manda.
- Falta bagaço no pipo!
  - Estou a dizer que não dei, não dei!

Depois o cozinheiro começou a matutar, veio cá ter com a gente na mestrança.

- Vocês lixaram-me! Eu sei que foram vocês, vocês os três."

Quando se fala do «mata-bicho», este e outros episódios vêm à memória de quem andou na pesca do bacalhau.



## **Hermínio Henriques Marques**

Embarcou no navio Aida Peixoto em 1971 e, em 1988, fez a sua última viagem. Desempenhou várias funções como ajudante de motorista e contramestre.

**20**<sup>sex</sup>

21:30 música

## The Lemon Lovers

Chilli Pepper Fields Release Party

M/6 · 60'min

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

€8,00

**21**<sup>sáb</sup>

9:30~11:00

## Dia Aberto no CROACI

Adoção de animais do CROACI

Oferta da identificação eletrónica, vacinação e esterilização dos animais adotados

**Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia**

(junto aos Armazéns Gerais CMI, Gafanha de Aquém)

15:00~16:30

## Sábado Divertido Náutico

### SUP na Piscina

Comemoração do Dia do Pai



**Piscina Municipal de Ílhavo**

Inscrições gratuitas e limitadas  
forum.nautico@cm-ilhavo.pt

21:00

## Concerto de Primavera

pelo Orfeão da

**Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo e dois grupos convidados**

Org.: Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo  
**Museu Marítimo de Ílhavo (Auditório)**

21:30

Concerto de Família

## Música na Escola

Quatro famosas notas musicais!



Conhecer Beethoven e a sua música intemporal pelo 250.º aniversário por Orquestra Filarmonia das Beiras  
M/3 · 50'min

**Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré**

Gratuito

**22**<sup>dom</sup>

10:00

## Visitas orientadas

### Sentidos de Mar

**Pão de Vale de Ílhavo e Ervas do Mar**

Pegamos nas bicicletas para ir à descoberta das “ervas do mar” biologicamente produzidas na Terra d'Avó e da bicentenária Moagem Valente, desde há quatro gerações a produzir farinhas em mó de pedra. Na Rota das Padeiras, o chef Ricardo Matos Marques dará a provar a fusão destes sabores em perfeita combinação!

Limitado a 20 participantes | M/12

Inscrições: visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

· 234 329 990

Bicicletas disponibilizadas pela organização.

**Cais da Malhada, Ílhavo**

(Partida/chegada)

€11,00

23<sup>seg</sup>

## Dos Bastidores ao Palco

Cais Criativo Costa Nova

Inscrições:

maioridade@cm-ilhavo.pt · 234 329 636

### Oficinas

9:30

**Guionismo no Teatro Sénior**

Público-alvo: guionistas  
que trabalham com seniores

10:00 e 14:00

**Expressão do Corpo na Mente**

Limitado a 15 participantes

10:30 e 14:00

**Ouvir através do Movimento!**

Limitado a 15 participantes

11:00 e 14:30

**Memorizar e atuar!**

Limitado a 15 participantes

14:00

**Como Maquilhar um Artista Sénior?**

Público-alvo: técnicos

18:30

**Novos e Velhos a Criar**

Limitado a 30 participantes

15:00 **Conversa**

**Teatro, um instrumento  
para a Inclusão Social**

23 a 25<sup>seg a qua</sup>

Comemoração

**Dia Internacional  
das Florestas**

Público-alvo: alunos do 1.º CEB

26. março 14:00~18:00  
27 10:00~17:00

in  
**forma** 2020  
**te**  
**feira vocacional  
e de emprego**  
Casa Cultura Ílhavo



Câmara Municipal de **Ílhavo**

# programa

26 quinta

10:30

**O desafio começa aqui...**

**A Aventura do Empreendedorismo**

Workshop com GesEntrepreneur

Local: Auditório

Exclusivo para alunos do 2º ciclo

14:00

**Abertura**

Local: Foyer

14:30

**Se podes sonhar, podes concretizar**

Workshop com Crómio dos Morangos com Açúcar

Local: Auditório

15:30

**Quem és tu?**

Oficina de Construção de Currículos

Local: Espaço Oficina

16:00

**Faz o teu caminho!**

PodCast com Nuno Santos

Local: Espaço Oficina

16:30

**Mostra o teu talento!**

Local: Auditório

18:00

**Encerramento**

27 sexta

10:00

**Abertura**

10:30

**Porque os teus sonhos importam!**

Workshop de Sonhadorismo com SDO Sonhadorismo

Local: Auditório

11:00

**Aprende a decifrar pessoas**

PodCast com Alexandre Monteiro

Local: Espaço Oficina

12:00

**Resgate para a Força Aérea**

Saídas Profissionais

Local: Auditório

14:00

**Quem não arrisca não petisca!**

Workshop com Ana Martelo

Local: Espaço Oficina

15:00

**E tu, sabes comunicar?**

Oficina com Vera Cunha

Local: Espaço Oficina

16:00

**Desenha a tua estratégia!**

Oficina sobre Medidas IEFP

Local: Espaço Oficina

17:00

**Encerramento**

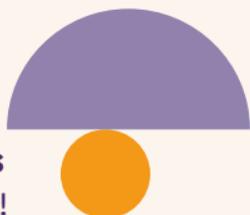
+ Empresas

+ Entrevistas Rápidas

+ Formação e Vocação

+ Atividades, Workshops, Oficinas

e muito mais durante toda a Feira!



25<sup>qua</sup>

18:00

## Residência à conversa

Mariana Fonseca

Apatia

M/6 · 60'min

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

Gratuito

26<sup>qui</sup>

14:30

## Maker Sénior

Makerspace BMI – Juntos fazemos!

Atividade dirigida a seniores (IPSS)

Inscrições:

biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

234 321 103

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Gratuito

28<sup>sáb</sup>

9:00~13:00

## Encontro de Giravolei



Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

09:00~12:30 13:30~17:00

## EMER em Família

Público-alvo: famílias

**EMER – Escola Municipal  
de Educação Rodoviária**

10:30

## Bebeteca e Ateliê

“O urso subaquático”, da coleção

“História Inesperada”

16:30

## Histórias em Palco e Ateliê

“Burros”, de Adelheid Dahimène

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

10:30

## Olhar por Dentro

com Teresa Franqueira, designer

M/12 · aprox. 150'min

**Casa Cultura Ílhavo**

(Ponto de encontro)

€3,50

Transporte assegurado quando necessário

16:00

## Visitas à Bolina

Visita guiada

**Museu Marítimo de Ílhavo**

29<sup>dom</sup>

10:30~13:00 4.ª edição

## Aveiro Spring Classic

Prova de Cicloturismo

Passagem pelo Município

16:00 música

## Kimi Djabaté

Ciclo de Concertos Acorda à Tarde



M/6 · 60'min

**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

€5,00

# Na BMI com livros... e não só

Uma atividade a pensar nos mais novos, promovendo a leitura, o cinema e a experimentação.

14:30

**Polo de Leitura da Gafanha da Nazaré**

## **Hora do Conto e ateliê**

seg 30 março “Daisy e o ovo”  
de Jane Simmons

seg 6 abril “Mais um”  
de Olalla González

## **Sessão de Cinema**

qua 1 abril “Tom e Jerry:  
a fábrica de chocolate”  
realizado por Spike Brandt

qua 8 abril “A idade da pedra”  
realizado por Nick Park

**Biblioteca Municipal**

## **Hora do Conto e ateliê**

ter 31 março “Mais um”  
de Olalla González

ter 7 abril “Depressa devagar”  
de Layn Marlow

## **Sessão de Cinema**

qui 2 abril “A vida secreta dos nossos  
bichos 2” realizado por Chris Renaud

sex 10 abril “Dia de Surf 2”  
realizado por Henry Yu

## **Workshop Maker**

sex 3 abril Cesta de Páscoa

A participação de grupos requer inscrição prévia obrigatória.

abril

3, 4 e 5

## **Feira da Saúde e da Família**

3 e 4 sex e sáb  
Laboratório Artes  
Teatro Vista Alegre  
5 dom  
Casa Cultura Ílhavo

5

## **4.ª Meia Maratona de Ílhavo**

13

## **Feriado Municipal de Ílhavo**

13 a 18

## **Pont(e)s de Acesso Semana dos Arquivos**

Centro de Documentação  
de Ílhavo (CIEMar)

17 a 21

## **Mar Film Festival**

4.ª edição  
Museu Marítimo de Ílhavo

# marés

	Preia-mar - altura		Baixa-mar - altura	
1 dom	06.54 2.8	19.15 2.7	00.26 1.2	12.49 1.2
2 seg ☾	07.40 2.7	20.09 2.6	01.12 1.3	13.40 1.4
3 ter	08.46 2.5	21.28 2.5	02.19 1.5	14.57 1.5
4 qua	10.21 2.5	23.02 2.6	03.51 1.5	16.26 1.5
5 qui	11.48 2.6	- -	05.15 1.4	17.39 1.3
6 sex	00.15 2.8	12.51 2.8	06.20 1.1	18.37 1.1
7 sáb	01.12 3.1	13.43 3.1	07.12 .9	19.26 .9
8 dom	02.02 3.3	14.29 3.3	07.58 .6	20.11 .6
9 seg ○	02.48 3.5	15.13 3.5	08.41 .4	20.54 .4
10 ter	03.32 3.7	15.56 3.6	09.23 .3	21.36 .3
11 qua	04.16 3.8	16.38 3.6	10.05 .3	22.19 .3
12 qui	04.59 3.7	17.21 3.5	10.47 .4	23.03 .4
13 sex	05.44 3.5	18.05 3.3	11.30 .6	23.49 .6
14 sáb	06.30 3.3	18.52 3.1	- -	12.17 .8
15 dom	07.22 3.0	19.48 2.9	00.40 .9	13.10 1.1
16 seg ☾	08.27 2.8	21.00 2.7	01.42 1.1	14.17 1.4
17 ter	09.51 2.6	22.26 2.7	03.03 1.3	15.46 1.5
18 qua	11.19 2.6	23.44 2.7	04.42 1.4	17.17 1.5
19 qui	- -	12.28 2.7	06.03 1.3	18.22 1.3
20 sex	00.45 2.9	13.19 2.8	06.57 1.1	19.09 1.2
21 sáb	01.32 3.0	13.59 2.9	07.37 1.0	19.45 1.0
22 dom	02.12 3.1	14.33 3.0	08.09 .9	20.17 .9
23 seg	02.47 3.2	15.05 3.1	08.38 .8	20.47 .8
24 ter ●	03.18 3.3	15.34 3.2	09.06 .8	21.16 .8
25 qua	03.48 3.3	16.02 3.2	09.34 .7	21.46 .8
26 qui	04.17 3.2	16.30 3.2	10.03 .7	22.16 .8
27 sex	04.46 3.2	16.59 3.1	10.32 .8	22.47 .9
28 sáb	05.15 3.1	17.29 3.0	11.02 .9	23.19 1.0
29 dom	05.48 3.0	18.03 2.9	11.34 1.0	23.55 1.1
30 seg	06.25 2.8	18.43 2.8	- -	12.10 1.2
31 ter	07.10 2.7	19.34 2.7	00.40 1.2	12.59 1.4

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 consultar [www.hidrografico.pt](http://www.hidrografico.pt)

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

# Bacalhau no Douro

## Ingredientes: Preparação:

- 1 kg de lombos de bacalhau  
150 a 200 g de cogumelos brancos frescos  
3 a 4 dentes de alho  
1 kg de tomates maduros  
2 ovos  
Leite  
Farinha de trigo sem fermento q.b.  
2,5 dl azeite  
Sal q.b.  
Pimenta Preta (Moinho) q.b.  
Pão Ralado q.b.  
Vinho do Porto q.b.  
Salsa q.b.
- Comece por demolhar o bacalhau. De seguida, corte o bacalhau aos pedaços (não muito finos) e coloque em leite com sumo e casca de limão duas horas antes. Tempere com pimenta, passe por farinha e ovo e frite em azeite. Tire a pele e as sementes ao tomate. Leve ao lume o alho com azeite a refogar lentamente. Quando o alho estiver loiro, adicione o tomate cortado e um pouco de Vinho do Porto para ajudar a apurar. Coloque um pouco de salsa, sal e pimenta a gosto. Adicione os cogumelos, que vão libertar alguma água, retire do lume quando a água estiver quase toda evaporada e adicione mais um pouco de Vinho do Porto. Disponha os pedaços fritos do bacalhau num tabuleiro e regue com o preparado anterior. Antes de colocar no forno, pode polvilhar com pão ralado e deixe ficar 15 minutos em forno médio. Retire do forno, decore com folhas de salsa fresca. Acompanhe com batata frita às rodelas ou puré de batata.

Bom apetite!



# O que é a Demência Vascular? Eu posso desenvolver?

A Demência Vascular corresponde à perda progressiva das funções mentais, causada pela diminuição da circulação sanguínea para o cérebro. Pode ocorrer, por exemplo, na sequência de um ou vários acidentes vasculares cerebrais (AVC).

Suspeita-se de demência vascular quando há uma diminuição da atenção e das funções executivas (por exemplo, presença de um comportamento persistente, diminuição da fluência verbal, pensamento lento e dificuldade no pensamento abstrato). A apatia no início da doença também é comum, enquanto que as alterações da memória, embora possam ocorrer, estão mais associadas à Doença de Alzheimer. É também característico que este declínio cognitivo esteja temporalmente relacionado com o(s) AVC. O doente pode ainda apresentar outros défices sensitivos ou motores, em consequência dos mesmos. Os exames de imagem, como a TAC (tomografia computadorizada), geralmente suportam os défices encontrados.

Corresponde à segunda demência mais comum, a seguir à Doença de Alzheimer. No entanto, ao contrário desta, é em grande parte evitável. Ao nosso alcance está diminuir os fatores de risco cardiovasculares como a hipertensão, a diabetes *mellitus*, o tabagismo e a hipercolesterolemia. Ao evitarmos estes fatores podemos prevenir o AVC e a demência vascular associada. Tem-se verificado que a hipertensão arterial é o fator de risco mais importante, consequentemente, o cumprimento de tratamento anti-hipertensor é crucial na sua prevenção.

O tratamento passa por manter a prevenção, de forma a evitar o agravamento da demência, medicação antiagregante e, ainda possivelmente, medicação que aumente o fluxo sanguíneo cerebral.

## Bibliografia:

- Alagiakrishnan, K. (26 de Março de 2018). Vascular Dementia. Obtido de Medscape: <https://emedicine.medscape.com/article/292105-overview>

(data da consulta: 04 de Fevereiro de 2020).

- Harrison, P., Cowen, P., Burns, T., & Fazel, M. (2017). Shorter Oxford Textbook of Psychiatry, 7e. Oxford University Press.

dom	1 Ribau Diniz Gomes*	8 Senos	15 Ançã Castro Moderna*	22 Morais Santos*	29 Diniz Gomes
seg	2 Santos	9 Ribau Diniz Gomes*	16 Senos	23 Ançã Castro Moderna*	30 Morais Santos*
ter	3 Moderna	10 Santos	17 Ribau Diniz Gomes*	24 Senos	31 Ançã Castro Moderna*
qua	4 Branco Senos*	11 Moderna	18 Santos	25 Ribau Diniz Gomes*	
qui	5 Diniz Gomes	12 Branco Senos*	19 Moderna	26 Santos	
sex	6 Morais Santos*	13 Diniz Gomes	20 Branco Senos*	27 Moderna	
sáb	7 Ançã Castro Moderna*	14 Morais Santos*	21 Diniz Gomes	28 Branco Senos*	

Fonte: ARS Centro

\*disponibilidade até às 22 horas



### 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

farmácias



Na Gafanha da Nazaré, perto da Igreja Matriz, encontra-se um topónimo proposto pela Junta de Freguesia e aprovado pela Câmara Municipal (Ata n.º 22/1990, de 18 de junho de 1990).

O Padre Rubens, de seu nome Rubens António Severino, nasceu no Brasil (Rio Pedras) a 7 de agosto de 1942, filho de João Severino e Ângela Padovezi.

Em 1963 concluiu o curso de Formação para Professores Primários na Escola Normal Rural Professor José de Melo Morães. Continua a estudar e obtém a Licenciatura em Psicologia, Pedagogia e Sociologia na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Entretanto, especializa-se em Administração Escolar na Faculdade de Filosofia de Nossa Senhora Medianeira dos Padres Jesuítas. Toma contacto com o Movimento de Schoenstatt numa residência de estudantes de São Paulo e, mais tarde, parte para Schoenstatt, na Alemanha, onde ingressa no Noviciado do Instituto dos Padres de Schoenstatt, prosseguindo estudos universitários na Faculdade de Teologia de Münster. Antes de regressar ao Brasil, passa pela Gafanha da Nazaré onde trabalham outros padres do Instituto, como o Padre Miguel Lencastre.

"Se este fosse  
esta rua..."

É ordenado Presbítero a 12 de agosto de 1978, sendo nomeado Coadjutor da Paróquia da Gafanha da Nazaré em 1979, para em 1982 assumir os destinos da Paróquia. Na sua passagem pela Gafanha da Nazaré, inicia o processo da construção do Lar da Nossa Senhora da Nazaré, a Casa José Engling, que inaugura em 1985 (junto ao Santuário Schoenstatt).

Pároco muito próximo das populações, vemo-lo em 1982 à frente do Agrupamento n.º 588 do Corpo Nacional de Escutas e a incrementar veementemente o apoio domiciliário da Obra da Providência.

Após doença grave, vem a falecer, no Brasil, a 21 de março de 1990, estando sepultado junto ao Santuário de Jaraguá, em São Paulo.



#### INFORMAÇÃO MEMORIAL SOBRE O TOPÓNIMO, pelo cidadão **Fernando Martins**

O Professor Fernando Martins, sobre este pároco de Schoenstatt, refere no seu blog Galafanha que “na altura da sua morte, escrevi [...] que «o seu exemplo de homem humilde e dedicado à Igreja permanecerá connosco, para nos iluminar uma vida mais desprendida e mais voltada para os outros».

E acrescentei: «Falar do Padre Rubens, da sua vivência entre nós, da sua total disponibilidade, da sua humildade em tantos gestos manifestada, e do seu espírito de pobreza, é deveras difícil. E é difícil porque sentimos a perda de um amigo com tudo quanto de bom sabia dar-nos no dia-a-dia do nosso viver comunitário e das nossas preocupações e anseios individuais. É difícil e doloroso porque sentimos como poucos quanto tinha ainda para nos transmitir numa doação não muito frequente nos tempos que correm, numa entrega enraizada numa fé toda ela impregnada numa simplicidade que cativava e sensibilizava.»”

Colabore no projeto “Se esta rua fosse minha...”, contando as suas memórias, partilhando tradições, curiosidades, acontecimentos, lendas, primeiros habitantes, fotografias antigas e atuais, entre outros. Este espaço é seu.

Ajude-nos a imortalizar a sua rua!



CENTRO  
DOCUMENTAÇÃO  
ÍLHAVO

Informações:  
T 234 092 496  
cdi.investigacao@cm-ilhavo.pt



Câmara Municipal de **ilhavo**