

**maio
2025**

#313

Município

AGENDA

ATÉ
4 MAIO

Vamos aos Cricos!

Festival Gastronómico
de produtos da Ria
Restaurantes aderentes

3 E 4
SÁB E DOM

Vale de Ílhavo, Festa e Tradição

Vale de Ílhavo

16 E 17
SEX E SÁB

Dia Internacional dos Museus

Museu Marítimo de Ílhavo

17 E 24
SÁB

Bom dia Cerâmica

Oficina Azulejar
Oficina da Formiga

23 SEX

Idolíadas

Casa Cultura Ílhavo

editorial



Em maio, mês do coração e da saúde, o Município de Ílhavo promove iniciativas de promoção do bem-estar de todos, como rastreios, aula de relaxamento, curso de prevenção de quedas e uma caminhada solidária.

Com a valorização das nossas memórias e tradições sempre no foco da nossa atuação, celebramos “Vale de Ílhavo, Festa e Tradição” em dois dias de festa. Já o nosso Museu Marítimo de Ílhavo oferece um programa especial que convida à reflexão sobre o mar, a cultura e a inovação, no âmbito do Dia Internacional dos Museus (18 de maio).

Ao longo do mês, crianças, jovens e famílias são convidados a participar em oficinas, concertos, teatro, leitura, ciência, entre outras propostas dinamizadas pelos nossos equipamentos municipais e associações do concelho, que desafiam a criatividade, a aprendizagem e o convívio.

Maio marca também o início da votação - de 17 de maio até 12 de junho - dos projetos finalistas da 3.ª edição do Orçamento Participativo de Ílhavo, que podem ser consultados em op.cm-ilhavo.pt. Votem e contribuam para a decisão dos investimentos do Município.

Juntos estamos a transformar o nosso território num lugar melhor para todos!

João António Filipe Campolargo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

exposições

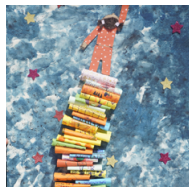


“Património em rede: um peixe, uma comunidade, dois países”

de Eduardo Martins

Patente até 25 de maio.

Museu Marítimo de Ílhavo



“À Descoberta de...

Paulo Galindro”

Patente até 31 de maio.

Biblioteca Municipal de Ílhavo



“Exposição de Ilustração”

de Paulo Galindro

Patente até 5 de julho.

Biblioteca Municipal de Ílhavo



“Retratos dos Mares do Fim do Mundo”

Patente até 3 de agosto.

Museu Marítimo de Ílhavo

50 Anos do 25 de Abril na

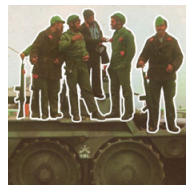


“Mário Marnoto: uma vida inteira por detrás da câmara”

de Mário Marnoto

Patente até 4 de outubro.

Casa Cultura Ílhavo



Região de Aveiro: Município de Ílhavo

Exposição virtual realizada pelo Grupo de Trabalho dos Arquivos da CIRA

Acesso livre

<https://arquivos25abril.regiaoadeaveiro.pt/municipio/ilhavo>



“Coleção Manuel Mário Bola”

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré



“Santos em Porcelana da Vista Alegre”

de Carlos Manuel Teles Paião

Centro de Religiosidade Marítima

JUNHO

1 DOM **Dia Mundial da Criança**

1 DOM **Rota do Bacalhau**

6 A 8 SEX A DOM **Rádio Faneca**



Laboratório
**ENVE
LHECI
MENTO**

Inscrições:
maioridade@cm-ilhavo.pt
Laboratório do Envelhecimento
234 025 416
Fórum Maior Idade
234 329 636

ÍLHAVO M/60

SEGUNDAS

- 10:30 Joga**
O poder do jogo na interação social
Org.: Projeto miOne – Universidade de Aveiro.
M/55
- 15:00 Coro da Memória**
Venha cantar histórias, reviver lembranças e criar
memórias através da música.

TERÇAS E QUINTAS

- 14:30 Maiores a Criar**

QUARTAS

- 09:00 Maiores ON**
09:30 Aprenda a usar o telemóvel, o computador e a
10:30 internet em segurança.
- 16:15 Aprender a Tricotar**
Aprenda a tricotar e participe num projeto solidário
para criar peças de roupa para animais abandonados.

QUINTAS

- 10:30 Maiores na Mente I – Nível Fácil**
- 10:30 Regras em Inglês**
- 14:30 Ukeleles**

SEXTAS

- 09:30 · 10:30 Maiores na Mente II – Nível difícil**



Fórum
**MAIOR
IDADE**

GAFANHA DA NAZARÉ M/60

Rua D. Fernando, Gafanha na Nazaré
(antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)

SEGUNDAS

- 14:00 Maiores na Mente**
Oficina para exercitar o cérebro através da
estimulação cognitiva
- 14:45 Maiores a Criar**
Oficinas sustentáveis com o propósito de reforçar a
identidade ecológica do Fórum Maior Idade, através
de diferentes mediadores artísticos.

TERÇAS E QUINTAS

- 10:00 Maiores no Teatro**
- 14:00 Cavaquinhos**
Oportunidade para explorar este instrumento
tradicional, resgatando a riqueza da música popular
portuguesa.

Sala ESTAR

GAFANHA DA ENCARNÇÃO M/60

Edifício Sócio-Educativo
Gafanha da Encarnção

SEXTAS

- 14:00 Maiores ON**
Venha aprender usar o GPS, aplicações, word e excel.
- 14:45 Maiores a Criar**
Com técnicas de bordado, costura e colagem,
aprende novas habilidades e cria produtos únicos!

1 QUI

15:00

Aprende Boccia com os Avós

Org.: AiiDO.

Sede da Associação

15:30

27.º Festival Nacional de Folclore de Primavera

Org.: Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo.

Lugar da Senhora dos Campos, Ílhavo

2 SEX

10:00

Clube do Pensamento

Uso da biblioterapia para benefícios psicológicos, mentais e sociais.

Laboratório do Envelhecimento

3 SÁB

15:00 – 18:00 DESPORTO

Dia da Mãe na Piscina

Entrada gratuita para mães e filhos (sujeita à disponibilidade).

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré

3 E 4 SÁB E DOM

Vale de Ílhavo, Festa e Tradição

Vale de Ílhavo – Aldeia de Portugal



PROGRAMA:



Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrições:
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

TERÇAS

14:30–16:00

@BMI – ferramentas web para todos!

BiblioLED – Biblioteca Pública de Leitura e Empréstimo Digital.

13 e 27

Biblioteca Municipal de Ílhavo

6 e 20

Biblioteca da Gafanha da Nazaré

QUARTAS QUINTAS

17:30

História do dia...

o escutar dos pássaros!

Destinatários: M/2 acompanhadas por adulto.

qua 7, 14, 21 e 28

Biblioteca Municipal de Ílhavo

qui 8, 15, 22 e 29

Biblioteca da Gafanha da Nazaré

QUARTAS E SÁBADOS

qua 12:00 · 18:35

Ao Som das Histórias

sáb 09:35

Um programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM).

Todas as histórias disponíveis na BMI.

Vamos à BMI...

Estação das Histórias

Visita à Biblioteca, Hora do Conto e Ateliê

Marcação prévia obrigatória. Ao longo do ano letivo.

SÁBADO

31

Bebeteca

10:30

“Mamã...: cucu!” de Raffaella Castagna e Gabriele Clima

Destinatários: bebés dos 9 meses aos 3 anos

16:30

Hora do Conto e Ateliê

“O Cuquedo e um amor que mete medo”

de Clara Cunha e ilustrações de Paulo Galindo

Destinatários: M/4 acompanhadas por um adulto.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

4 DOM

09:00 – 19:00

Feira de Velharias e Antiguidades

Org.: A.C.R. Palheiros da Costa Nova.

Relvado da Costa Nova do Prado

7 QUA

14:30

Clube de Genealogia

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

Limitado a 5 participantes.

Centro de Documentação (CIEMar-Ílhavo)

8 QUI

14:45

Desafios da Reciclagem

Fórum Maior Idade

8, 15
E 22 QUI

14:30 TEATRO MUSICAL

Maiores no Teatro

Aprenda técnicas de teatro musical e participe no número de abertura das Idoliadas.

Laboratório do Envelhecimento

DESPORTO

3 e 4 SÁB e DOM

PESCA

CN Individuais das
2.ª e 3.ª Divisões de Mar

ACD “Os Ilhavs”
Praia de Quiaios

10 SÁB

18:00 FUTSAL

GD Gafanha
AJ Fiães

CD Grande Hotel do Luso
Pavilhão Desportivo Teresa
Machado, Gafanha da Nazaré

21:00 BASQUETEBOL

Illibum Clube

Ginásio Club Figueirense

Liga Masters Masculina
Pavilhão Capitão Adriano
Nordeste, Ílhavo

21:00 ANDEBOL

Ílhavo AC

GIC Águeda

CN 3 Masculina
Pavilhão Municipal
Gafanha da Encarnação

KICKBOXING

Campeonato

de Kickboxing

do Centro

ACD “Os Ilhavs”
Figueira da Foz

9 SEX

21:00

Não fiques a ver navios...

Por água abaixo?

Estamos preparados?

Org.: Quinto Palco.

Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré

9 E 23
SEX

19:00

Sessão de Relaxamento

Org.: AiIDO.

Sede da Associação

5€ (sócios) · 7€ (não sócios)



Turno 3 - julho e agosto

Jovens dos 14 aos 30 anos, 50 horas por turno

Atribuição de Bolsa e Certificado de Participação

INSCRIÇÕES: ATÉ 16 JULHO

juventude@cm-ilhavo.pt cm-ilhavo.pt

AIIDO

Associação Intercultural e Intergeracional
de Desenvolvimento Orgânico.

Inscrições:

geral@aiido.pt

910 908 521

SEG a QUI

Aulas de Pilates

SEG e QUA

Aulas de Yoga

TER a QUI

Neuromarketing*

TER, QUA e SÁB

Introdução à Costura

TER a QUI

Marketing Digital aplicado ao Turismo*

QUA

Música sem Idades – Aulas Percussão

SEX

Reabilitação Física e Checkup

SEX

Aulas – Danças Afro-Latinas

TER, QUI, SEX e SÁB

Gabinete de Psicologia

*Formação Certificada

DESPORTO

11 DOM

17:00 FUTEBOL

SC Vista Alegre
SC Bustelo
CD Sabseg Masculinos
Campo Municipal
Vista Alegre

ATLETISMO

CD de Trail Curto
ACD "Os Ilhavs"
Luso – Bussaco

PESCA

CN Individual de Boia
ACD "Os Ilhavs"
Figueira da Foz

PESCA

Concurso de Pesca
Pedreira dos Húngaros
ACD "Os Ilhavs"
Praia da Tocha

18 DOM

PESCA

Concurso de Pesca
Manhãs ao
Rubro-Silvalde
ACD "Os Ilhavs"
Espinho

16:30 BASQUETEBOL

Ililabum Clube
NDA Pombal
Liga Masters Feminina
Pavilhão Capitão Adriano
Nordeste, Ílhavo

24 e 25 SÁB e DOM

1.ª Prova da Taça
do Norte CVCN
Embarcações
de Vela ligeira
Clube de Vela da Costa Nova

PESCA

CN Individual da
2.ª Divisão de Mar
ACD "Os Ilhavs"
Praia do Carvalhal, Alentejo

PESCA

CN Individual da
3.ª Divisão de Mar
ACD "Os Ilhavs"
Praia de S. Jacinto, Aveiro



10:30

NØ Bullying: Unidos Contra a Violência

Sessão de esclarecimento aberta sobre o Bullying.
Destinatários: Jovens e Adultos
Biblioteca Municipal de Ílhavo

11:00

25.º Aniversário Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo

Animação pela Universidade Sénior
da Gafanha da Nazaré.
Inscrições: Centro Comunitário da Gafanha do Carmo.
Centro Comunitário da Gafanha do Carmo
Bilhete: 5 brasas (bebidas e sobremesas não incluídas)

16:30

Apresentação de Livro com Hora do Conto Especial... "As aventuras da Vera e do Cruz... em Aveiro"

pela autora Raquel Madureira
Destinatários: Crianças a partir dos 4 anos
acompanhadas por um adulto
Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt
Biblioteca Municipal de Ílhavo

21:15

"O Furto da Gargantilha" por Grupo de Teatro GRAL

Org.: GRAL – Grupo Recreativo Amigos da Légua.
Salão da Casa N.ª Senhora da Luz,
Légua, Ílhavo

10 SÁB



10:00 OFICINA SABER FAZER

Traços da Natureza Oficina de Ilustração Botânica

Renato Nakazone

Inscrições: mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt
Pagamento no dia da oficina.
M/16 · 180'

Planteia | Casa Cultura Ílhavo
4€



Bebeteca com Yoga

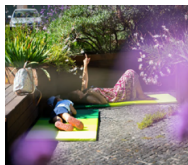
por Pássaro Azul
Sessão de histórias com ternura
e yoga em família.

10:00 Bebés dos 9 aos 23 meses acompanhados
por um adulto

11:00 Bebés dos 2 aos 3 anos acompanhados
por um adulto

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt
Biblioteca Municipal de Ílhavo

11 DOM



10:30 PLANTEIA EM FAMÍLIA

Desenhos que o Planteia faz

Oficina de sombras

por Inês Melo

Inscrições: mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt

M/4 · 120'

Planteia | Casa Cultura Ílhavo

14:00 – 18:00

Dia Aberto

Museu Marítimo de Ílhavo

Navio-Museu Santo André

Centro de Religiosidade Marítima

15:00

III Festival de Primavera

Bar aberto todo o dia para angariação de fundos.

Org.: Grupo Regional de Danças e Cantares da Gafanha do Carmo.

Parque de Merendas da Gafanha do Carmo

17:00

“O Meu Museu”

Visita especial

com Sandra Salvadorinho, Piloto na Barra de Aveiro

Museu Marítimo de Ílhavo

12 SEG

09:15 · 14:00

Conversas com Saúde

Saúde e Comunidade

Palestras e oficinas direcionadas para o tema da saúde, com a participação dos parceiros de saúde do Município de Ílhavo.

Fórum Maior Idade

15 QUI

10:00 – 12:30 · 14:30 – 17:30

Batismos a Cavalos | Hipoterapia

Org.: AiiDO.

Sede da Associação

16 E 17
SEX E SÁB

Dia Internacional dos Museus

Museu Marítimo de Ílhavo

Inscrições: visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

Informações: 234 329 990

16 SEX

10:00

Conversa de Mar “Jovens, Cultura e Inteligência Artificial”

com Maria Manuel Baptista

Destinatários: alunos do ensino secundário.

17 SÁB

10:00 – 13:00 e 14:00-16:00

Formação Literacia do Oceano “Economia Azul”

com Álvaro Sardinha

Inscrições: visitas.mmi@cm-ilhavo.pt (não docentes) e www.cfaecivob.cfae.pt (docentes)

11:00 VISITA ESPECIAL

“Património em rede: um peixe, uma comunidade, dois países” com Eduardo Martins

15:30

“Sonoridade Tátil”

com Inês Moura, Lilian Walker e Rita Maria

Performance de abertura da exposição temporária “Azul em Festa”.

16:30

Inauguração da exposição “Azul em Festa”

Com curadoria de Fátima Marques Pereira

21:30

Noite Europeia dos Museus

Entrada Gratuita. Visitas Livres. Peddy Paper para famílias.

MAIO



Saúde e Bem- Estar

DESTAQUES:

+ família

Cartão Família

Oferta de um kit do Museu Marítimo de Ilhavo.
Destinatários: famílias portadoras do Cartão Família
todo o mês
Museu Marítimo de Ilhavo

Mural da Família

Atividade intergeracional.
Exclusivo a público escolar.
15 maio
09:00 - 12:30

saúde e comunidade

Conversas com Saúde

12 maio
9:15-12:00 · 14:00-16:00
Fórum Maior Idade

Curso de Prevenção de Quedas

4.ª Edição
19 e 26 maio e 2, 9 e 16 junho
14:45-15:30
Sala de Estar
Gafanha da Encarnação

Caminhada Solidária

25 maio
10:00-11:00 Rastreios
11:00-12:00 Caminhada
12:00 Aula de Relaxamento
**Centro Comunitário
da Gafanha do Carmo**
3€ (receita reverte a favor da
Associação de Solidariedade
Social da Gafanha do Carmo)
gratuito para menores de 12 anos

cm-ilhavo.pt



17 SÁB



OFICINA

Sábado em Família

10:00 Máquina de Rabiscos (M/6)

11:30 Cianotipia (M/10)

Inscrições: estaleiro@cm-ilhavo.pt

Estaleiro – Estação Científica de Ílhavo

15:30 – 12:30 14:30 – 17:30

Festa Venezuelana & Colombiana

Workshops de danças e tambores,
petiscos e apresentações culturais.

Org.: AiiDO.

Sede da Associação

Grátis (sócios) · 2,5€ (não sócios)

16:30

Apresentação do Livro e Histórias em Palco...

“A Formiga Comilona”

pela autora **Maria do Céu Lages**

Destinatários: crianças a partir dos 4 anos
acompanhadas por um adulto.

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo



17 E 24
SÁB

Bom dia Cerâmica

Oficina Azulejar

Inscrições até 12 de maio: artesanato@cm-ilhavo.pt
50€ (materiais incluídos e limitado a 20 participantes)

Oficina da Formiga



PROGRAMA:



22 QUI

18:30

Comunidade de Leitores “Romances Policiais e Thrillers”

com o escritor **Lourenço Seruya**

Destinatários: jovens e adultos.

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

23 SEX

14:00

Idolíadas

Casa Cultura Ílhavo

2€

21:00

Concurso Hip Hop 2025

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré



ORÇAMENTO
PARTICIPATIVO
ÍLHAVO 2025

4

Votação dos
projetos finalistas
17 maio
a 12 junho

op.cm-ilhavo.pt

23 E 24
SEX E SÁB

OFICINA
19:00 – 23:00 (SEX)
10:00 – 13:30 + 14:30 – 19:00 (SÁB)

Formação Clown e Animação de Rua

Com “estudo de caso” da personagem
Explorador Florentino

Zé Pedro Ramos da 5.ª Oficina

Inscrições: mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt
M/16

Casa Cultura Ílhavo

10€

24 SÁB

09:30 – 12:30 e 13:30 – 17:00

EMER em Família

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária
Entrada livre.

10h30

Bebeteca Histórias Gugu Dadá “A Princesa Baixinha”

de Beatrice Masini

com Cláudia Stattmiller da START-TEATRO

Destinatários: bebés dos 9 meses aos 3 anos
acompanhados por um adulto.

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

16h30

À Conversa com... Paulo Galindro “A Vida Secreta dos Livros”

Destinatários: crianças a partir dos 5 anos
acompanhadas por um adulto.

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo



18:00 TEATRO INFANTIL

A Menina e a Lua

Sissi Abrão

M/3 · 50'

Fábrica Ideias Gafanha Nazaré

4€

18:00

Talk Show: STEM Cells Rock

Por: Estaleiro – Estação Científica de Ílhavo.

M/12

Museu Marítimo de Ílhavo (Auditório)



21:30 MÚSICA

A Garota Não

M/6 · 90'

Casa Cultura Ílhavo

ESGOTADO

25 DOM

14:30

II Encontro de Orquestras Juvenis

Angariação de Fundos com Porco no Espeto a partir das
12:00.

Org.: Filarmónica Gafanhense.

Casa da Música da Gafanha da Nazaré

15:00 TEATRO INFANTIL

A Menina e a Lua

Sissi Abrão

M/3 · 50'

Fábrica Ideias Gafanha Nazaré

4€

27 TER

18:00

Oficina de Apoio ao Luto

Por: Sofia Simões (AMARA)

Laboratório do Envelhecimento

5 JULHO 2025

19:00

Caminhada
5,5 Km
Corrida dos
mais pequenos
500m

10
KM

CORRIDA POPULAR COSTA NOVA DO PRADO

visit
ilhavo



inscrições: 
cm-ilhavo.pt

FOR-MAR - FORMAÇÃO

Org.: For-Mar Ilhavo.

Inscrições:
ilhavo@for-mar.pt
234 325 000 · 963 386 704

- 12 SEG **Língua Inglesa*** (50H)
- 17 SÁB **Primeiros Socorros** (25H)
- 19 SEG **Condução e Manobra de Equipamentos de Carga e Descarga (Empilhadores)*** (25H)
- 26 SEG **Apanhador de Animais Marinhos e Pesca Apeada*** (25H)
- 26 SEG **Marinheiro*** (25H)

*Início da ação condicionado a um n.º mínimo de participantes.

28 QUA

18:30

**Sessão de Divulgação
dos Projetos Finalistas**
Orçamento Participativo de Ilhavo 2025
Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

21:00

**Conversas Sobre...
Gestão de Stress**

Org.: AiiDO.

Sede da Associação
3€ (sócios) · 5€ (não sócios)

29 QUI

15:00 OFICINA

Pigmentos Naturais
Fórum Maior Idade



21:30 MÚSICA

**Bem Wendel e Orquestra de
Jazz da UA**

Campus Jazz UA

M/6 · 60' (aprox.)

Fábrica Ideias Gafanha Nazaré
Público Geral: 8€ | Comunidade UA: 5€

DESPORTO

24 SÁB

17:00 FUTEBOL

**SC Vista Alegre
RD Águeda**

CD Sabseg Masculinos
Campo Municipal Vista Alegre

18:00 ANDEBOL

**Ilhavo AC
NA Samora Correia**
CN 3 Masculina
Pavilhão Municipal
Gafanha da Encarnação

25 DOM

CD de Trail Longo
ACD "Os Ilhavs"
Anadia

**31 MAIO e 1 JUNHO
SÁB e DOM**
CR Individual de Mar
da 1.ª Divisão
ACD "Os Ilhavs"
Praia da Costa Nova do Prado

31 MAIO e

**1, 7 e 8 JUNHO
SÁB e DOM**

3.º Torneio Infantil
Vista Alegre
Campo Municipal Vista Alegre

30 SEX

19:00

Bibliotecas em Rede...

Momento cultural apresentado pelos Agrupamentos de Escolas do Município da Rede de Bibliotecas de Ílhavo (RBI).

Biblioteca Municipal de Ílhavo

21:30 TEATRO

Amigos da Treta

José Pedro Gomes e Aldo Lima

M/14 · 90'

Casa Cultura Ílhavo

10€ (com descontos)



31 SÁB

15:00

Por Falar em Cresc(S)er...

“Páginas que Ensinam: Literatura Infantil como Ferramenta no Crescimento”

Dinamizado por: Equipa Multidisciplinar de Apoio à Comunidade Educativa e Gabinete de Apoio à Família.

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo



15:00

Dia Mundial da Criança

Insufláveis, jogos tradicionais, oferta de lanche e brinde.

Org.: Grupo de Jovens “A Tulha”.

Oficinas da Associação

(antiga escola primária da Gafanha de Aquém)

20:30

Vem ser Astrónomo

Org.: AiiDO.

Sede da Associação

Grátis (sócios) · 2€ (não sócios)

31 SÁB

Tanto Mar!

Museu Marítimo de Ílhavo

Inscrições: visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

Informações: 234 329 990

10:00 – 13:00

Formação Literacia do Oceano “Conhecer e Proteger a Ria de Aveiro”

com Ana Sousa

Bióloga e Investigadora no CESAM/UA

Ciclo de formação de curta duração

para professores e outros interessados.

Inscrições: visitas.
mmi@cm-ilhavo.pt
(não docentes)
e www.cfaecivob.
cfae.pt (docentes)



17:00

Conversa de Mar “Azul em Festa”

com Fátima Marques Pereira e Ana Mantua

Com a curadora e consultora científica da exposição temporária “Azul em Festa”



18:00

Concerto Revolução

Pelo Grupo de Música Contemporânea - Síntese

60' · M/3

Bilhetes disponíveis: Museu Marítimo de Ílhavo e 23 Milhas 3,00€

21:00

Noite no Navio

Destinatários: crianças dos 8 aos 12 anos.

Limite: 20 participantes

Inscrições: visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

5,00€

Navio-Museu Santo André

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 5 de maio para incluir na Agenda do mês de junho de 2025, através do endereço de e-mail info@cm-ilhavo.pt.

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

Ficha técnica

AGENDA DE ÍLHAVO

diretor João Campolargo edição Câmara Municipal de Ílhavo gestão de conteúdos Gabinete de Comunicação impressão MCD-Comunicação Digital, Lda depósito legal 136577/99 tiragem 4.000 exemplares distribuição gratuita

MAIORES SOBRE Rodas



inscrições:
19 a 23 maio

Locais de inscrição:

Câmara Municipal de Ilhavo
Juntas de Freguesia
Serviços Públicos da Praia da Barra
Loja de Turismo da Costa Nova

24 Montalegre e Pedras Salgadas

junho Participação: 15 Euros (limitado a 2 bilhetes por pessoa)

25 Espetáculo “Em Casa Amália”

junho seguindo-se um lanche

Participação: 10 Euros (limitado a 2 bilhetes por pessoa)

26 Caldas da Rainha

junho Almoço com Animação Musical

Participação: 10 Euros (limitado a 2 bilhetes por pessoa)

património

A Hora da Saudade: Confronto e Ideologia



Foto: Hora da Saudade

Em 1942, a Emissora Nacional, em colaboração com as Casas dos Pescadores e o Grémio dos Armadores dos Navios de Pesca do Bacalhau, instituiu um programa radiofónico destinado aos pescadores de bacalhau.

A Hora da Saudade surgiu como um elo entre os bacalhoeiros e as suas famílias em terra, representando um raro momento de proximidade no quotidiano árduo e solitário desses homens. Mães, esposas e filhos das várias comunidades piscatórias enviavam mensagens simples, mas repletas de afeto, que chegavam com um peso imensurável, reavivando memórias e reforçando os laços fragilizados pela distância.

No entanto, o programa carregava uma forte carga ideológica, num período em que a pesca do bacalhau era exaltada e instrumentalizada pelo regime. Assim, a Hora da Saudade, frequentemente transmitida a partir das Casas dos Pescadores e com a presença de altas figuras do Estado ligadas aos organismos corporativos e de assistência, não só confortava os pescadores e suas famílias, mas também consolidava a narrativa oficial. As reminiscências destes momentos podem ser revisitadas num vídeo presente na Sala da Faina Maior do Museu Marítimo.

saúde

Hábitos de Sono

Vários estudos demonstram que a maioria da população não apresenta um sono satisfatório. Muitos dormem menos de 7 horas, demoram mais de 30 minutos para adormecer ou recorrem a medicação para dormir.

O sono é altamente afetado pelos nossos hábitos.

O que deve fazer para melhorar o seu sono?

- Ter um horário de sono regular, mesmo ao fim de semana;
- Restringir o uso da cama para descansar;
- Adaptar a altura da almofada;
- Evitar estimulantes como álcool, tabaco, café/ chá preto e diuréticos a partir da tarde, bem como o uso de telemóvel perto da hora de deitar;
- Diminuir a ingestão de líquidos por volta das 18 horas;
- Criar um ambiente escuro, silencioso, com uma temperatura confortável;
- Evitar a prática de exercício físico nas 4 horas antes de se deitar;
- Ter uma rotina de relaxamento (ler, tomar um banho quente ou fazer uma atividade como meditação) para reduzir o stress.
- Não fazer sestas, salvo raras exceções, como no caso de trabalhadores noturnos.
- Jantar cedo e evitar refeições pesadas/picantes de modo a diminuir casos de azia ou enfartamento que condicionem o sono.

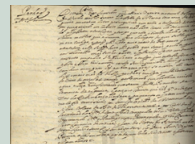
Não resultou, o que fazer?

É importante perceber que há outros fatores que afetam a qualidade do sono como a ansiedade, depressão ou outras patologias como o Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS). Por isso, se mesmo depois de implementar todas estas medidas, continua a sentir dificuldades em adormecer ou apresenta algum destes sintomas (ressonar, sonolência diurna excessiva, múltiplos despertares noturnos, períodos de apneia durante o sono) deve procurar ajuda médica.

Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro

tesouros escondidos no arquivo

Um Crime de Supressão de Parto em Ílhavo Seiscentista



Carta de Perdão de Maria Vareira. Fonte: A.N.T.T., Chancelaria de D. Afonso VI, Perdões e Legitimações, Liv. 4, fl. 84v.

Com o estabelecimento das Rodas dos Expostos e a institucionalização e normalização do abandono anónimo infantil, a sociedade da Época Moderna distinguia o abandono motivado pela pobreza ou pela preservação da honra – que serviam de atenuantes e o legitimavam, uma vez que pressupunham uma ausência de intencionalidade relativamente à morte da criança – das restantes práticas que atentavam contra a vida infantil: infanticídios, abortos e supressões de parto.

A supressão de parto referia-se aos casos em que se desconhecia o destino da criança após o seu nascimento, situação que despoletava incertezas e desconfianças na comunidade, levantando rumores sobre possíveis práticas criminosas, relacionadas com a morte do recém-nascido. Por tal motivo, desde as Ordenações Filipinas que se previa uma ação fiscalizadora após o parto, realizada pelos quadrilheiros às mulheres grávidas de que «se suspeite mal do parto, não dando dele conta».

Assim foi o caso de Maria Vareira, natural de Verdemilho, à época, pertencente ao termo da vila de Ílhavo que, «emcubertamente» dando à luz uma criança, não informou as justiças do reino. Alegando que era mulher pobre e informando os oficiais que tinha entregado a criança «a criar a huma molher que a levara fora do lugar», acabou perdoada a 8 de junho de 1671 por D. Pedro, através de um pesado pagamento de trinta mil réis para as despesas do Desembargo do Paço.

Centro de Documentação de Ílhavo

marés

PREIA-MAR - ALTURA					BAIXA-MAR - ALTURA				
1	qui	05:33	3.1	11:12	0.8	17:52	3.2	23:50	0.8
2	sex	06:25	2.9	12:04	1.1	18:46	3.0	----	----
3	sáb	00:51	1.0	07:27	2.7	13:06	1.3	19:51	2.8
4	dom	02:05	1.2	08:41	2.5	14:22	1.4	21:07	2.7
5	seg	03:27	1.2	10:02	2.5	15:44	1.4	22:24	2.7
6	ter	04:44	1.2	11:13	2.5	16:57	1.4	23:29	2.8
7	qua	05:43	1.2	12:07	2.7	17:53	1.3	----	----
8	qui	00:22	2.8	06:27	1.1	12:50	2.8	18:37	1.1
9	sex	01:05	2.9	07:03	1.0	13:27	2.9	19:14	1.0
10	sáb	01:42	3.0	07:34	0.9	14:01	3.0	19:48	0.9
11	dom	02:16	3.0	08:04	0.9	14:33	3.1	20:21	0.9
12	seg	02:48	3.0	08:34	0.9	15:04	3.1	20:53	0.9
13	ter	03:20	3.0	09:04	0.9	15:36	3.1	21:26	0.9
14	qua	03:52	2.9	09:36	0.9	16:09	3.1	22:01	0.9
15	qui	04:26	2.9	10:38	1.0	16:43	3.0	22:38	1.0
16	sex	05:02	2.8	10:43	1.1	17:21	2.9	23:18	1.0
17	sáb	05:42	2.7	11:23	1.2	18:02	2.9	----	----
18	dom	00:06	1.1	06:29	2.6	12:13	1.3	18:52	2.8
19	seg	01:04	1.2	07:27	2.5	13:17	1.4	19:52	2.7
20	ter	02:11	1.2	08:39	2.5	14:31	1.4	21:02	2.7
21	qua	03:21	1.1	09:55	2.6	15:33	1.3	22:14	2.8
22	qui	04:26	1.0	11:03	2.7	16:48	1.1	23:20	3.0
23	sex	05:24	0.9	12:00	2.9	17:46	1.0	----	----
24	sáb	00:18	3.1	06:17	0.7	12:51	3.1	18:39	0.8
25	dom	01:12	3.2	07:06	0.6	13:40	3.2	19:30	0.6
26	seg	02:03	3.3	07:53	0.5	14:28	3.4	20:19	0.5
27	ter	02:54	3.3	08:39	0.5	15:15	3.4	21:08	0.5
28	qua	03:43	3.3	09:25	0.6	16:03	3.4	21:58	0.5
29	qui	04:32	3.2	10:11	0.7	16:52	3.3	22:48	0.6
30	sex	05:22	3.1	10:59	0.8	17:41	3.2	23:41	0.8
31	sáb	06:13	2.9	11:50	1.0	18:33	3.1	----	----

Porto de referência: Porto de Aveiro

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.

farmácias

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

Antes de se deslocar à farmácia ligue 1400.

* Disponibilidade (de Serviço até às 21:00)
Os serviços de Disponibilidade são desde a hora de encerramento normal da farmácia até à hora de abertura do dia seguinte.
A farmácia encontra-se encerrada, ficando de chamada noturna.

©Copyright Marinha, Instituto Hidrográfico, 2025
Publicado com a autorização n.º 29/2025 do Instituto Hidrográfico, Marinha. Esta publicação não substitui as publicações oficiais do Instituto Hidrográfico que declina qualquer responsabilidade decorrente da utilização dos elementos de marés transcritos.

Fonte: ARS Centro



www.cm-ilhavo.pt

