

viver
em mai'10





- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 15 desporto formação
- 16 centro cultural de Ílhavo
- 18 página da saúde
- 20 museu marítimo de Ílhavo
- 22 fórum municipal da juventude
- 24 biblioteca municipal de Ílhavo
- 26 a nossa gente
- 28 património
- 29 receita do mês
- 30 tabela de marés
- 31 farmácias de serviço

Agenda de Eventos VIVER EM...

Este espaço também é seu. Se desejar divulgar iniciativas de importância concelhia, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia 15 de Maio de 2010 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de Junho de 2010.

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

Distribuição Gratuita

<http://www.cm-ilhavo.pt>

Reuniões Ordinárias do Executivo

Câmara Municipal de Ílhavo

Pública:

Dia 5 de Maio (Quarta-feira), pelas 15h30

Audição do público a partir das 17h30

Privada:

Dia 19 de Maio (Quarta-feira), pelas 15h30



A agenda de eventos **Viver em** vem anunciar as acções que se realizam por todo o Município, num acto de convite à participação de Todos, dando vida a cada uma das iniciativas, neste mês das flores que iniciamos no seu primeiro fim-de-semana com as comemorações do Dia do Trabalhador, em convívio e em honra à tradição, no lugar da Senhora dos Campos.

O Festival de Teatro 2010 marca a agenda de todo o mês de Maio. Com uma nova roupagem, novas iniciativas e desafios, levamos, com esta acção, a cultura a todo o Município, usando a arte de representar como motivo de encontro.

O Museu Marítimo de Ílhavo, que no próximo dia 7 de Maio entra formalmente para a Rede Portuguesa de Museus, assinala com um “dia aberto” e várias iniciativas, o Dia Internacional dos Museus (a 18).

Destaco também a realização da “Feira da Saúde 2010” (no dia 22, Sábado), no Centro Cultural de Ílhavo, e o Seminário sobre “Pobreza e Exclusão Social” (no dia 28) a realizar no Museu Marítimo de Ílhavo.

Agradecemos a sua atenção e participação.

Venha VIVER connosco.

Um Bom Mês.

Com Um Abraço,



destaques do mês



1 de Maio

**14º Festival de Folclore
Primavera – Comemoração do
1º de Maio/Dia do Trabalhador -
Senhora dos Campos**

7 de Maio

**Música com Deolinda ·
Centro Cultural de Ílhavo**



8 a 29 de Maio

**Festival de Teatro do
Município de Ílhavo 2010 ·
Município de Ílhavo**

15 de Maio

**Comemoração do Dia
Internacional das Famílias ·
Biblioteca Municipal de Ílhavo**



18 de Maio

**Sessão Comemorativa do Dia
Internacional dos Museus ·
Museu Marítimo de Ílhavo**

18 de Maio

**Espectáculo de Apresentação
do CD “Fado de Prata”, de
João Mário Grave ·
Museu Marítimo de Ílhavo**



22 de Maio

**Feira da Saúde 2010 ·
Centro Cultural de Ílhavo**



28 de Maio

**Seminário “Combate à
Pobreza e à Exclusão Social:
tradição e inovação” · Auditorio
do Museu Marítimo de Ílhavo**

28 de Maio

**Stand Up com José Pedro
Gomes · Centro Cultural
de Ílhavo**

29 de Maio

**Sábado Divertido Náutico ·
Jardim Oudinot, Gafanha da
Nazaré**



29 de Maio

**Desfile Foto-Talento · Escola
Secundária Dr. João Carlos
Celestino Gomes**



Todo o mês

Canoagem na Escola,

no âmbito das Actividades de Enrichimento Curricular
Dirigido aos Alunos das Escolas do 1º CEB do Município de Ílhavo
Piscinas Municipais de Ílhavo e Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo/Fórum Náutico do Município de Ílhavo

Minigolfe na Escola,

no âmbito das Actividades de Enrichimento Curricular
Dirigido aos Alunos das Escolas do 1º CEB do Município de Ílhavo
Minigolfe de Ílhavo e da Costa Nova
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Apoio: Clube Minigolfe da Costa Nova

1 Sábado

Comemorações do 1º de Maio – Dia do Trabalhador

VII Torneio Quadrangular do Trabalhador – Futsal

09h00-09h45 | Jogo Inaugural

10h00-10h45 | Segundo Jogo

11h30 | Final do Torneio

14º Festival de Folclore Primavera 2010

12h00 | Recepção dos Ranchos

Folclóricos, com concentração junto ao Quartel dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo

16h00 | Início do Festival

VI Festival Karaoke da Senhora dos Campos

21h00 | Início do Festival

Senhora dos Campos

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



17h00 | N.E.G.E – S.C. Silvalde
Camp. Distrital de Futsal 1ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

21h00 | Ílhavo A.C. – A.D. Afifense
Camp. Nacional de Andebol 3ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

1 e 2 Sábado e Domingo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,
Atletismo, no Campeonato Distrital Juvenis
em Pista ao Ar Livre, no Luso.

2 Domingo

15h00 | G.D. Gafanha – C.D. Estarreja
Camp. Distrital de Futebol 1ª Divisão
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

16h00 | NEGE – C.A.P. Alquerubim
Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha da Encarnação

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,
Secção de Pesca, no Concurso Pesca
Desportiva Clube Pedreira dos Húngaros,
na Praia da Tocha.

3 a 5 Segunda a Quarta-feira Comemoração do Dia da Mãe

Piscinas Municipais de Ílhavo e Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

6 Quinta-feira II Ciclo de Conferências Primavera 2010

21h00 | Gafanha da Nazaré:
gentes, marés e futuros, por José Ribau
Esteves, Manuel Serra e Pe. Francisco Melo
Momento cultural com **Rancho Regional
da Casa do Povo de Ílhavo**
Auditório Mãe do Redentor
Org.: Paróquia da Gafanha da Nazaré

8 Sábado

18h00 | G.D. Beira Ria – A.D.C. Lourizela
Campeonato Distrital de Futsal 2ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo





Festival de Teatro 2010

21h30 | “Pelo Sonho é que vamos”,
pelo Urze Teatro

Teatro da Vista Alegre

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no Aqatlo de Montemor-o-Velho.

8 e 9 Sábado e Domingo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, Atletismo, no Campeonato Distrital Juniores em Pista ao Ar Livre, no Luso.

9 Domingo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, Secção de Pesca, no Concurso Pesca Desportiva Casa Pessoal Porto de Aveiro, na Praia da Barra.

Festival de Teatro 2010

18h00 | “Laurel & Ardy (Buchá & Estica)
vão para o céu”, pelo
Grupo Com.Cenas

Salão Cultural da Gafanha da Encarnação

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

11 e 12 Terça e Quarta-feira Festival de Teatro 2010

Teatro Infantil

“Quando a Stella era muito pequenina”,
pela Gato Que Ladra Associação Cultural

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

13 Quinta-feira

Feira dos 13

Largo da Feira – Vista Alegre



II Ciclo de Conferências Primavera 2010



21h00 | Igreja e Estado: diálogos para o bem comum, por Manuel de Pinho Ferreira (UCP, Diocese de Aveiro)
Momento cultural com **Rancho Folclórico “As Ceifeiras” da Gafanha da Encarnação**

Auditório Mãe do Redentor

Org.: Paróquia da Gafanha da Nazaré

14 Sexta-feira Festival de Teatro 2010

22h00 | “Vila Cacimba”, pelo Trigo Limpo/ACERT

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

15 Sábado

16h00 | G.D. Gafanha – Acad. Leça
Camp. Nacional de Futsal 2ª Divisão
Pav. Escola Sec. da Gafanha da Nazaré

17h00 | N.E.G.E – A.R.C. Vilar. Bairro
Camp. Distrital de Futsal 1ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

Festival de Teatro 2010

21h30 | “A Herança do Tio Boanerges”, pelo GRAL – Grupo Recreativo Amigos da Légua

Salão de Festas da Casa de Nª Sª da Luz

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

15 e 16 Sábado e Domingo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”, Secção de Pesca, no Campeonato Regional Individual 2ª Divisão, na Praia de Quiaios.

Participação do CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo, na Taça Associação de Natação de Aveiro, na Gafanha da Nazaré.

17 a 22 Segunda a Sábado

Comemoração do 33º Aniversário da A.C.D. “Os Ílhavos”

Semana da Dança

Sede de “Os Ílhavos”

Org.: A.C.D. “Os Ílhavos”



18 Domingo

21h30 | Espectáculo de Apresentação do CD “Fado de Prata”, de João Mário Grave

Audatório do Museu Marítimo de Ílhavo
Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

18 e 19 Terça e Quarta-feira Festival de Teatro 2010

21h30 | “Um Serão Interactivo”, com Pedro Tochas

Centro Cultural de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

20 Quinta-feira

II Ciclo de Conferências Primavera 2010

21h00 | Um século, um mundo e busca da liberdade, por Adriano Moreira (Academia de Ciências de Lisboa)
Momento cultural com **Grupo de Danças e Cantares da Gafanha do Carmo**

Audatório Mãe do Redentor
Org.: Paróquia da Gafanha da Nazaré



21 e 22 Sexta-feira e Sábado

Escola Aberta

Dia 21 | Actividades de complemento curricular e extra-curriculares abertas à Comunidade

Dia 22 | Trocas à Moda Antiga, a partir das 10 horas

Escola Secundária da Gafanha da Nazaré
Org.: Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

21 a 23 Sexta-feira a Domingo

Campeonato Nacional Surf Esperanças

Praia da Costa Nova
Org.: Associação de Surf de Aveiro

22 Sábado

10h00-18h00 | Feira da Saúde
Venha ver como anda a sua saúde!

Centro Cultural de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

18h00 | G.D. Beira Ria – A.A. ISPAB

Campeonato Distrital de Futsal 2ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo



21h00 | Ílhavo A.C. – G.D.C. Azurara
Camp. Nacional de Andebol 3ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

Festival de Teatro 2010

21h30 | “A Birra do Morto”, pela
Associação Cultural da Gafanha
do Carmo

Salão Cultural da Gafanha do Carmo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

23 Domingo

Festival de Teatro 2010

19h00 | Teatro de Rua “Paisagens em
Trânsito”, pela Circolando

Largo do Farol, Praia da Barra

21h30 | “MarAlegre – Odisseia de
Homero... e não só!”, pelo Grupo de
Teatro MarAlegre (EB 2,3 José Ferreira
Pinto Basto)

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,
Secção de Pesca, no Concurso Pesca
Desportiva Clube Maravilhas da Tocha,
na Praia da Tocha.

24 Segunda-feira **Festival de Teatro 2010**

21h30 | “Percursos” – Conversa aberta
com Celso Cleto (Encenador) e
Sofia Alves (Actriz)

Abertura da Exposição Retrospectiva dos
seus Percursos Profissionais. Patente até
ao dia 31 de Maio.

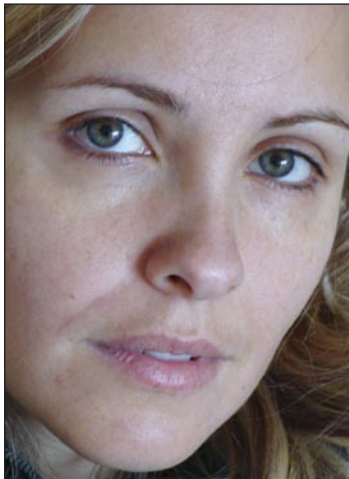
Biblioteca Municipal de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

24 a 26 Segunda a Quarta-feira **Campanha de Sensibilização** **Ambiental “Compras Light”**

Dirigida às Escolas Básicas dos
2º e 3º Ciclos do Município de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e SUMA



26 Quarta-feira **Festival de Teatro 2010**

21h30 | Mesa Redonda “Teatro Amador: perspectivas actuais e futuras”, por Rui Sérgio (Encenador e Director do Departamento Cultural da Fundação INATEL)

Biblioteca Municipal de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

27 Quinta-feira **II Ciclo de Conferências Primavera 2010**

21h00 | Linhas de educação e desenvolvimento regional, por Manuel António Assunção (Reitor da UA)
Momento cultural com **Musical Travel**
Auditório Mãe do Redentor
Org.: Paróquia da Gafanha da Nazaré



28 Sexta-feira

Todo o dia | Seminário “Combate à Pobreza e à Exclusão Social: Tradição e Inovação”

Inscrições abertas (Tel. 234 329 625)
Auditório do Museu Marítimo de Ílhavo
Org.: Atendimento Social Integrado
Apoio: CMI, Instituto da Segurança Social, IP

29 Sábado

15h00-18h00 | **Sábado Divertido Náutico**

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

15h30-17h00 | **Saúde em movimento – proteja o seu coração**

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

16h00 | **G.D. Beira Ria – A.C.D. Urro**
Campeonato Distrital de Futsal 2ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo



**Comemoração do 33º Aniversário da
A.C.D. “Os Ílhavos”**

22h00 | Concerto Blindagem Metal Fest

Sede de “Os Ílhavos”

Org.: A.C.D. “Os Ílhavos”

Festival de Teatro 2010

10h00-14h00 | Workshop em Teatro
de Rua “Paisagens em Trânsito”,
pela Circolando

Limitado a 16 participantes

Sala de Ensaio do Centro Cultural de Ílhavo

22h00 | “Sangue de Mar”, pelo Rancho
Regional da Casa do Povo de Ílhavo

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

29 e 30 **Sábado e Domingo**

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,
Atletismo, no Torneio Jovem em Pista ao
Ar Livre, no Luso, Secção de Pesca, no
Campeonato Regional Individual
1ª Divisão, na Praia da Barra e, Secção
Kick Boxing, no Campeonato Kick Boxing,
em Lisboa.

30 **Domingo**

15h00 | G.D. Gafanha –
A.A. Paços Brandão

Camp. Distrital de Futebol 1ª Divisão
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

Festival Teatro'10

Município de Ílhavo

SÁBADO 8 MAIO 21H30

“Pelo Sonho é que vamos”

Urze Teatro

Teatro da Vista Alegre

DOMINGO 9 MAIO 18H00

“Laurel & Ardy (Buchá & Estica) vão para o céu”

Grupo Com.Cenas

Salão Cultural da Gafanha da Encarnação

11 e 12 MAIO

“Quando a Stella
era muito pequenina”

Teatro Infantil - Gato que
Ladra Associação Cultural
dirigido aos Alunos do Pré-Escolar
e 1.º Ciclo do Ensino Básico
da Rede Pública do Município de Ílhavo

Centro Cultural de Ílhavo

SEXTA 14 MAIO 22H00

“Vila Cacimba”*

Trigo Limpo/ACERT

Centro Cultural de Ílhavo



Festival Teatro'10

SÁBADO 15 MAIO 21H30
“A Herança do Tio Boanerges”
GRAL - Grupo Recreativo dos Amigos da Léguas
Salão N. Sr.ª da Luz (Léguas)

Município de Ílhavo

TERÇA 18 e QUARTA 19 MAIO 21H30
Um Serão Interactivo, com Pedro Tochas*
Centro Cultural de Ílhavo

SÁBADO 22 MAIO 21H30
“A Birra do Morto”
Associação Cultural da Gafanha do Carmo
Salão Cultural da Gafanha do Carmo

DOMINGO 23 MAIO
19h00 | Teatro de Rua “Paisagens em Trânsito”
Circolando
Largo do Farol, Praia da Barra

21h30 | “MarAlegre - Odisseia de Homero... e não só!”*
Clube de Teatro EB 2,3 José Ferreira Pinto Basto - Ílhavo
Centro Cultural de Ílhavo

SEGUNDA 24 MAIO 21H30
“Percursos” - Conversa aberta com
Celso Cleto (Encenador) e Sofia Alves (Actriz)
Abertura da Exposição Retrospectiva dos seus Percursos Profissionais
Patente até ao dia 31 de Maio
Biblioteca Municipal de Ílhavo

QUARTA 26 MAIO 21H30
Mesa Redonda
“Teatro Amador: perspectivas actuais e futuras”
por Rui Sérgio
(Encenador e Director do Departamento Cultural da Fundação INATEL)
Biblioteca Municipal de Ílhavo

SÁBADO 29 MAIO
10h00 às 14h00 | Workshop “Paisagens em Trânsito”
Circolando
Sala de Ensaio do Centro Cultural de Ílhavo

22h00 | “Sangue de Mar”*
Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo
Centro Cultural de Ílhavo



1 e 2 Sábado e Domingo

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no Triatlo de Abrantes.

2 Domingo

10h30 | Ílhavo A.C. – C.D. Pateira
Camp. de Andebol – Iniciados
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

16h00 | G.D. Gafanha – C.D. Estarreja

Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

8 Sábado

10h30 | Ílhavo A.C. – C.D. Feirense
Camp. de Andebol – Minis
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

8 e 9 Sábado e Domingo

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no Nadador Completo, na Mealhada.

9 Domingo

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no Aqualto de Coimbra.

10 Sábado

16h00 | S.C. Vista Alegre – U.D. Oliveirense
Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Vista Alegre

15 e 16 Sábado e Domingo

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, na Taça Associação de Natação de Aveiro, na Mealhada.

22 Sábado

17h00 | G.D. Gafanha – S.C. Alba
Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

10h30 | Ílhavo A.C. – A.D. Travassô

Camp. de Andebol – Iniciados
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

29 Sábado

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no 3º Torneio Promoção, em St.ª Maria da Feira.

30 Domingo

17h00 | G.D. Gafanha – C.D. Paços Brandão
Camp. de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no Triatlo Jovem de Aveiro.



1 Sábado | 21h30 e **2** Domingo | 17h00 dança
... Viagem à Terra do Nunca...
Escola de Bailado de Calvão
Entrada € 10,00 · Auditório · M/4 anos

7 Sexta-feira música
22h00 | Deolinda
Entrada € 15,00 · Auditório · M/3 anos
Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem
até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

8, 16, 30 cinema
21h30 | Ciclo de Cinema
"Contra Filmes não há Argumentos"

8 Sábado | Shutter Island
(138') | M/16 anos

16 Domingo | O Livro de Eli
(117') | M/16 anos

30 Domingo | Fora de Controlo
(117') | M/16 anos

Entrada € 6,00 por ciclo · € 3,00 por sessão · Auditório

11 Terça-feira a **12** Quinta-feira teatro
Quando a Stella era muito pequenina
pela Gato Que Ladra Associação Cultural
Entrada gratuita · Auditório · M/4 anos

14 Sexta-feira teatro
22h00 | Vila Cacimba,
pelo Trigo Limpo/ACERT
15h00 | Sessão exclusiva direccionada às
Escolas do Secundário do Município de
Ílhavo, mediante marcação prévia.
Esta sessão terá uma componente
de tertúlia após o espectáculo com o
encenador e actores. (entrada gratuita,
limitado a 50 pessoas)
Entrada € 7,50 · Auditório · M/12 anos
Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem
até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)



15 Sábado, **21** Sexta-feira e **22** Sábado música

21h30 | A Minha Sinfonia

Pelos Alunos de Música das AEC

Dia 15 | Escolas da Gafanha da Encarnação

Dia 21 | Escolas da Gafanha da Nazaré

Dia 22 | Escolas de Ílhavo

Nota: os bilhetes do espectáculo do dia 15 estarão disponíveis a 11 de Maio; os bilhetes dos espectáculos do dia 21 e 22 estarão disponíveis a 18 de Maio

Entrada gratuita · Auditório · M/3 anos

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

18 Terça-feira e **19** Quarta-feira workshop

21h30 | Um Serão Interactivo, com Pedro Tochas

Entrada € 10,00 · Auditório · M/16 anos

20 Quinta-feira e **23** Domingo teatro **Dia 20 às 10h00 e 15h00 e Dia 23 às 21h30** Odisseia, de Homero... e não só!

Pelo Grupo de Teatro MarAlegre
(E.B. José Ferreira Pinto Basto – Ílhavo)

Entrada gratuita (QUI 20) · € 2,00 (DOM 23) ·

Auditório · M/3 anos

28 Sexta-feira stand up **22h00** | Vai-se Andando, com José Pedro Gomes

Entrada € 12,00 · Auditório · M/12 anos

Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

29 Sábado teatro

22h00 | Sangue de Mar

Pelo Rancho Regional da

Casa do Povo de Ílhavo

(receita reverte para o Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo)

Entrada € 3,50 · Auditório · para todas as idades

Para mais informações

Tel. 234 397 260

www.centrocultural.cm-ilhavo.pt

centrocultural@cm-ilhavo.pt

Bilheteira: Terça-feira a Domingo – 10h00-13h00 e 14h00-18h00; Dias de espectáculos – 2 horas antes e 30 minutos após o início dos espectáculos



Maio, Mês do CORAÇÃO

Mantenha o seu coração saudável e duradouro seguindo as seguintes sugestões:

- **Coma de forma inteligente e saudável.** Nós somos o que comemos, comer bem não é comer muito. Faça 5 ou 6 refeições por dia, reduza o consumo de sal, açúcar e gorduras. As frutas e as verduras devem ser variadas e coloridas. Lembre-se que o seu prato deve incluir uma porção de carne ou de peixe, do tamanho da palma da mão, $\frac{1}{4}$ de prato de batatas ou de arroz ou de massa e $\frac{1}{2}$ prato de verduras.
- **Faça exercício físico regularmente.** A actividade física pode salvar a vida. Os benefícios de exercitar o seu corpo durante 30 a 60 minutos por dia, vários dias por semana, são muitos e podem começar a fazer-se sentir na primeira semana de actividade física regular. Por exemplo, começa a sentir-se mais energético e relaxado e passados três meses, poderá sentir-se com mais saúde, com uma postura mais correcta, músculos e ossos mais fortes. Como sugestão pode fazer uma caminhada, jardinagem, andar de bicicleta, nadar e dançar.
- **Proteja-se do stress.** Um pouco de stress e emoção parecem ser essenciais nesta vida e sem eles tudo seria cinzento ou nada andava. Por outro lado, “tudo o que é demais não presta”, como diz o provérbio. Aprenda a quebrar a tensão e recorra à melhor “pílula anti-stress”: actividade física diária, pelo menos uma pequena

caminhada. Reconheça os seus limites e não hesite em pedir ajuda, quando em stress excessivo, a um familiar, aos seus amigos ou ao seu médico de família. Pare e reflecta se começar a sentir-se irritado ou fatigado quando acorda, se tem insónias ou ansiedade. Um bom conselho: use o seu sentido de humor face a determinadas contrariedades.

- **Mantenha a juventude do coração sem tabaco.** Fumar, seja de que modo for, é um factor de risco significativo.
- **Antes de beber, pense no que vai fazer.** Se consumir álcool, faça-o com moderação. Se estiver grávida ou a amamentar não deve beber bebidas alcoólicas. O álcool atravessa a placenta e circula da mãe para a criança. As crianças e os adolescentes antes dos 17 anos não conseguem queimar o álcool que ingerem. A mais pequena quantidade de álcool é suficiente para prejudicar, nas crianças e nos adolescentes, a inteligência, a memória, o raciocínio e a atenção. Lembre-se: o álcool não aquece, não mata a sede, não dá força, não ajuda a digestão, não abre o apetite e não é um medicamento.

**Pela Saúde do seu CORAÇÃO,
mantenha o seu corpo em forma!**

ACES Baixo Vouga 2
Unidade de Saúde Pública
Centro de Saúde de Ílhavo



Exames Gratuitos

Feira da Saúde

venha ver como anda a sua saúde!

MAIO | **SÁB 22** das **10h00 ~ 18h00**

Centro Cultural de Ílhavo

Especialidades nas seguintes áreas:

- » Nutrição
- » Visão
- » Audição
- » Psicopedagogia
- » Análises Clínicas (Sangue)
- » Tensão Arterial
- » Higiene Oral
- » Rastreio do Cancro de Pele
- » Rastreio de Osteoporose
- » Unidade de Primeiros Socorros
- » Workshops Gestão do Stress
- » ...



Câmara Municipal de **Ílhavo**



Até **9** de Maio

Exposição “A Voyage on the North Sea”, livro-filme de Marcel Broodthaers

Entrada gratuita.

Exposição “Retratos Marítimos”,
fotografia de Eduardo Gageiro

Entrada gratuita.

18 Terça-feira
Dia Internacional dos Museus

10h00-23h00 | Dia Aberto

10h00-18h00 | Ateliers de Serviço

Educativo

18h30 | Sessão Comemorativa do Dia
Internacional dos Museus

- Apresentação do Livro-Álbum
“A Maritime Album” – 50 fotografias e
suas histórias, ed. Cavalo de Ferro-MMI
- Apresentação do prémio de Modelismo
Náutico MMI e do projecto de
recuperação de Baleeiras

- Inauguração da Exposição de Pintura
“Mares Modernos”, com obras de
Amadeo de Souza-Cardoso, Almada
Negreiros, Vieira da Silva, Querubim
Lapa, Noronha da Costa, entre outros

Abertura da Exposição Missão:
Defender os Oceanos, proveniente do
Oceanário de Lisboa

Navio-Museu Santo André

22 Sábado

10h00-18h00 | Visitas guiadas à
Exposição “Mares Modernos” e
Ateliers de Serviço Educativo

18h00 | Concerto de Primavera

Museu Marítimo de Ílhavo: Terça-feira a Sexta-feira 09h30-18h00; Sábado e Domingo 14h30-18h00

Navio-Museu Santo André: Terça-feira a Sexta-feira 09h30-17h30; Sábado e Domingo 14h30-17h30

Para mais informações: Tel. 234 329 990 ou www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt | Entrada livre nas exposições temporárias.

Ilhavo

Capital Portuguesa do Bacalhau



... história, cultura, pesca e indústria do bacalhau ...



apoiamos a *Volta ao Mundo
Sagres 2010...*





**FÓRUM MUNICIPAL
DA JUVENTUDE**

Para mais informações

FMJ Ílhavo, tel. 234 321 079

FMJ Gafanha da Nazaré, tel. 234 183 773

FMJ Vale de Ílhavo, tel. 234 326 826

FMJ Gafanha da Encarnação, tel. 234 086 668

FMJ Gafanha do Carmo, tel. 234 398 009

Tema

Tendência Flash

15 Sábado

Fim da Exposição/Votação

Em todos os FMJ

22 Sábado

Aconselhamento com Estilista Joel

Reigota

FMJ Ílhavo

29 Sábado

Início das Inscrições para o

Concurso de DJ'S

**21h30 | Desfile Foto-Talento
da Câmara Municipal de Ílhavo**

Escola Secundária Dr. João Carlos

Celestino Gomes

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



Olhos sobre o mar

2010

7º Concurso de Fotografia **TEMÁTICA MARÍTIMA** Câmara Municipal de Ílhavo

Data limite
25 de Junho de 2010
» Secções: Cor e preto/branco

As fichas de inscrição estão disponíveis na Câmara Municipal de Ílhavo e também em www.cm-ilhavo.pt.

Para mais informações contactar o secretariado do concurso através do tel. 234 329 600 ou geral@cm-ilhavo.pt.



apoios:

dgARTES

Diário Aveiro
REGIONAL



DP

D_{SL}



Biblioteca Municipal de **ilhavo**

Destaques do Mês

Secção Infanto-Juvenil

José Barata Moura

Secção de Adultos

António Pedro Vasconcelos

Prémio Gulbenkian de Literatura para Crianças (1980-2004)

1990 – Mostra Literária

- Fernanda de Castro
- António Mota
- Manuela Bacelar

Ao longo de todo o ano

“O cubo dos Provérbios”

Se conheces provérbios diferentes, regista-os para todos conhecerem...

Até 27 Quinta-feira

Exposição “À descoberta de Mário Castrim”

Trabalhos realizados pelos alunos do Município, no âmbito do Programa de Promoção do Livro e da Leitura da RBI.

A Matemática e o jogo

Diverte-te aprendendo

14h30 | **Sábados**

Dia 8 | O Ouri

Dia 15 | A Torre de Hanoi

Dia 22 | O Moinho

Dia 29 | O Xadrez

15 Sábado

Comemoração do

Dia Internacional das Famílias

14h30 | Pinturas faciais para toda a família

16h00 | Bebeteca: “Quando a mãe grita”, de Juta Bauer

16h30 | Hora do Conto: “Chiu!”, de Mafalda Milhões

17h00 | “Fazedor-de-sonhos”: Atelier de expressões



21 Sexta-feira

16h30 | Ler o Mundo: Comemoração do Dia Mundial da Diversidade Cultural
Mostra Literária, Hora do Conto e Atelier

22 Sábado

Comemoração do Dia do Autor Português
Mostra Literária

29 Sábado

16h30 | Hora do Conto e Atelier
Provérbios de Sempre “A mentira tem perna Curta”, de Ana Oom
Vem ouvir e cantar connosco o provérbio do Mês.
Parceria com o Clube de Matemática da EB 2.3 José Ferreira Pinto Basto.

Bebeteca

15h30 | **Sábados**

Dia 8 | “Amigos”, de Mathew Price

Dia 22 | “Um bicho estranho”, de Mon Daporta

Dia 29 | “As Cores do jardim”

Hora do Conto

17h30 | **Segunda a Sexta-feira**

16h30 | **Sábado**

Dia 8 | “Mago Goma”, de Toño Núñez

Dia 22 | “A Galinha Pedrês”, de Céu Lages

Ateliers de Expressão Literária e Plástica

17h00 | **Sábados**

Dia 10 | Um mago risonho

Dia 22 | Actividade surpresa por Céu Lages

Informações

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Av. General Elmano Rocha

3830-198 Ílhavo

Tel.: 234 321 103; Fax: 234 321 087

E-mail: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

Pólos de Leitura

Gafanha da Nazaré, tel. 234 199 077

Gafanha da Encarnação, tel. 234 086 668

Gafanha do Carmo, tel. 234 398 009



João Mário Grave

Neste mês de Maio, dedicamos a rubrica “a nossa gente” a João Mário Grave, uma das grandes referências do Fado do Município de Ílhavo, que no dia 18 efectua, com o apoio da Câmara Municipal de Ílhavo, o espectáculo de apresentação do seu CD “Fado de Prata”.

Nascido a 27 de Novembro de 1955, na Rua João Carlos Gomes, mais conhecida pela “Rua Nova” em S. Salvador, Município de Ílhavo, no seio de uma família modesta, João Mário Grave frequentou a Escola Primária nº 1 (escola nova). Logo após a conclusão do ensino básico, iniciou a sua actividade profissional como marçano numa conceituada loja situada na esquina da Praça da República com o largo do Oitão, de António Santana, em Ílhavo, pela necessidade de ajudar no sustento da família.

No entanto, a sede de saber motivou-o, aos 14 anos de idade, a matricular-se na Escola Comercial e Industrial de Ílhavo, em regime nocturno, onde concluiu o 3º ano do curso de serralheiro.

Após ter cumprido o serviço militar, com o mar a chamar por si, emigrou para a Holanda onde embarcou na marinha mercante durante 5 anos. De regresso à Terra Natal, contraiu matrimónio, em 1980, na Gafanha da Encarnação, regressando de novo ao mar, desta vez para a pesca do bacalhau, efectuando duas viagens. É neste período de ausência da pátria que a sua inclinação para a música se acentua, com especial relevo para o fado.

Depois de breve passagem pelos Estados Unidos da América, onde tentou mais uma vez a sorte além fronteiras, tendo lá participado em vários espectáculos de música,

nomeadamente ao lado de Anita Guerreiro e Nuno de Aguiar, acabou por se estabelecer definitivamente na Gafanha da Encarnação, terra de adopção por casamento.

Começa a frequentar uma casa de fados na praia da Vagueira do Sr. Armindo Fernandes, guitarrista de renome, onde se apaixona definitivamente pela guitarra portuguesa, e aprende com este os primeiros acordes do portuguesíssimo instrumento.

Em 1989 conclui o Curso de Técnico de Frio, no então centro de formação profissional Forpescas e dele fez a enxada com que granjeou o sustento da família. Regressa de novo à escola para concluir o Curso Complementar dos Liceus na Escola José Estêvão, em Aveiro.

A par da vida profissional, João Mário Grave é, desde a primeira hora, um participante activo e entusiasta de várias actividades de Associações, entre as quais a Semana de Fado Amador de Ílhavo, organizada pela Associação Recreativa e Cultural Chio Pó-Pó, contribuindo, com outros elementos do grupo a que se associou, para o sucesso da iniciativa. Em 2008, participou no filme “Amália”, na célebre cena do Olympia (Paris), e actua na Casa de Fados “Adega do Emídio”, em Canelas, há cerca de quinze anos.

Em 2010, este ilhavense, que tem a música no coração, apresenta publicamente, no Museu Marítimo de Ílhavo, o seu primeiro CD intitulado “Fado de Prata”, após 25 anos em que, vencida a vergonha, começou a cantar em público um estilo de música que tem na saudade e nos acordes da guitarra o embalo do seu inexorável destino.



Maqueta do Navio Hospital Gil Eannes

Maqueta do Navio-hospital Gil Eannes, construído à escala de 1/100, pelo modelista José Galrinho.

O original foi construído nos Estaleiros Navais de Viana do Castelo, em 1955, por encomenda do Grémio dos Armadores de Navios da Pesca do Bacalhau. O novo Gil Eannes serviu a frota bacalhoeira durante duas décadas e fez a sua última viagem à Terra Nova em 1973.

Além das funções de navio-hospital, o Gil Eannes garantia a assistência material e religiosa às tripulações portuguesas da pesca do bacalhau: distribuía correio, procedia ao abastecimento em víveres, combustível, apetrechos de pesca e isco. Foi ainda rebocador, salva-vidas e quebra-gelos. Símbolo da política de assistência corporativa do Estado Novo, por iniciativa do comandante Tenreiro, delegado do Governo junto dos organismos das pescas, o Gil Eannes desempenhou também as funções de navio Capitania. Internacionalmente conhecido como sendo o “navio-mãe” da Frota Branca, este moderno navio de apoio, foi um apoio importante na manutenção da frota portuguesa de pesca à linha.

O modelo que agora se exhibe foi construído com todos os pormenores do original, foi mandado executar pela Associação dos Amigos do Museu e oferecido ao Museu Marítimo de Ílhavo, em Janeiro de 2010, pertencendo agora às suas coleções.



Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes

- 600 gr de bacalhau
- 4 ovos
- 50 gr. de farinha de trigo
- 1 cebola
- 1 ramo de salsa
- Óleo para fritar
- Sal e pimenta q.b.

Modo de Preparação

Demolhe previamente o bacalhau e leve-o ao lume a cozer. De seguida, escorra-o e lasque-o, retirando todas as peles e espinhas.

Faça o preparado juntando os ovos com a farinha até obter um creme. Se achar necessário, pode acrescentar um pouco da água da cozedura do bacalhau. Pique finamente a cebola e a salsa e junte ao preparado, assim como as lascas do bacalhau.

Tempere a gosto com sal e pimenta e frite colheradas do preparado em óleo bem quente, não se esquecendo de deixar escorrer as pataniscas em papel absorvente, para evitar o óleo em demasia.

Sirva com arroz de tomate malandro e bom apetite!



tabela de marés

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

| dia do mês | dia da semana | Preia-mar | | | | Baixa-mar | | | |
|------------|---------------|-----------|--------|-------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| | | manhã | | tarde | | manhã | | tarde | |
| | | hora | altura | hora | altura | hora | altura | hora | altura |
| 1 | Sáb. | 04.47 | 3.1 | 17.02 | 3.2 | 10.28 | 0.9 | 22.56 | 0.8 |
| 2 | Dom. | 05.26 | 3.0 | 17.41 | 3.1 | 11.07 | 1.0 | 23.40 | 1.0 |
| 3 | Seg. | 06.06 | 2.8 | 18.23 | 2.9 | 11.49 | 1.2 | - | - |
| 4 | Ter. | 06.51 | 2.6 | 19.11 | 2.8 | 00.29 | 1.2 | 12.38 | 1.4 |
| 5 | Qua. | 07.49 | 2.5 | 20.13 | 2.7 | 01.27 | 1.3 | 13.41 | 1.5 |
| 6 | | 09.05 | 2.4 | 21.27 | 2.6 | 02.36 | 1.4 | 14.58 | 1.5 |
| 7 | Sex. | 10.22 | 2.5 | 22.37 | 2.6 | 03.47 | 1.4 | 16.10 | 1.5 |
| 8 | Sáb. | 11.22 | 2.6 | 23.34 | 2.7 | 00.49 | 1.3 | 17.10 | 1.4 |
| 9 | Dom. | - | - | 12.11 | 2.7 | 05.39 | 1.2 | 17.59 | 1.3 |
| 10 | Seg. | 00.23 | 2.8 | 12.52 | 2.8 | 06.22 | 1.1 | 18.41 | 1.1 |
| 11 | Ter. | 01.06 | 2.9 | 13.30 | 3.0 | 07.00 | 1.0 | 19.20 | 1.0 |
| 12 | Qua. | 01.45 | 3.0 | 14.07 | 3.1 | 07.36 | 0.9 | 19.57 | 0.9 |
| 13 | Qui. | 02.24 | 3.1 | 14.43 | 3.2 | 08.10 | 0.8 | 20.34 | 0.8 |
| 14 | | 03.03 | 3.1 | 15.20 | 3.2 | 08.46 | 0.8 | 21.12 | 0.7 |
| 15 | Sáb. | 03.42 | 3.2 | 15.59 | 3.2 | 09.23 | 0.8 | 21.53 | 0.7 |
| 16 | Dom. | 04.24 | 3.1 | 16.40 | 3.2 | 10.03 | 0.8 | 22.37 | 0.7 |
| 17 | Seg. | 05.08 | 3.0 | 17.26 | 3.2 | 10.46 | 0.9 | 23.25 | 0.8 |
| 18 | Ter. | 05.57 | 3.0 | 18.17 | 3.1 | 11.36 | 1.0 | - | - |
| 19 | Qua. | 06.52 | 2.8 | 19.15 | 3.0 | 00.20 | 0.9 | 12.33 | 1.1 |
| 20 | | 07.57 | 2.8 | 20.23 | 3.0 | 01.24 | 1.0 | 13.41 | 1.2 |
| 21 | Sex. | 09.11 | 2.7 | 21.37 | 2.9 | 02.35 | 1.1 | 14.56 | 1.2 |
| 22 | Sáb. | 10.23 | 2.8 | 22.46 | 3.0 | 03.46 | 1.1 | 16.08 | 1.2 |
| 23 | Dom. | 11.26 | 2.9 | 23.49 | 3.0 | 04.52 | 1.0 | 17.14 | 1.1 |
| 24 | Seg. | - | - | 12.22 | 3.0 | 05.50 | 0.9 | 18.12 | 1.0 |
| 25 | Ter. | 00.45 | 3.1 | 13.13 | 3.1 | 06.42 | 0.9 | 19.04 | 0.9 |
| 26 | Qua. | 01.36 | 3.2 | 14.00 | 3.2 | 07.29 | 0.8 | 19.52 | 0.8 |
| 27 | | 02.24 | 3.2 | 14.44 | 3.3 | 08.11 | 0.8 | 20.37 | 0.7 |
| 28 | Sex. | 03.08 | 3.2 | 15.26 | 3.3 | 08.52 | 0.8 | 21.19 | 0.7 |
| 29 | Sab. | 03.49 | 3.1 | 16.06 | 3.2 | 09.31 | 0.9 | 22.00 | 0.8 |
| 30 | Dom. | 04.28 | 3.0 | 16.44 | 3.2 | 10.09 | 0.9 | 22.40 | 0.9 |
| 31 | Seg. | 05.06 | 2.9 | 17.21 | 3.1 | 10.47 | 1.0 | 23.21 | 1.0 |

farmácias de serviço

| | | | | | |
|-------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Sáb. | 01 Senos Ribau | 08 D. Gomes Branco | 15 Santos A. Castro | 22 Moderna Morais | 29 Senos Ribau |
| Dom. | 02 Senos Morais | 09 D. Gomes Ribau | 16 Santos Branco | 23 Moderna A. Castro | 30 Senos Morais |
| Seg. | 03 D. Gomes A. Castro | 10 Santos Morais | 17 Moderna Ribau | 24 Senos Branco | 31 D. Gomes A. Castro |
| Ter. | 04 Santos Branco | 11 Moderna A. Castro | 18 Senos Morais | 25 D. Gomes Ribau | |
| Qua. | 05 Moderna Ribau | 12 Senos Branco | 19 D. Gomes A. Castro | 26 Santos Morais | |
| Qui. | 06 Senos Morais | 13 D. Gomes Ribau | 20 Santos Branco | 27 Moderna A. Castro | |
| Sex. | 07 Santos A. Castro | 14 Moderna Morais | 21 Senos Morais | 28 D. Gomes Branco | |

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

Anã Castro, Tel. 234 360 721

Costa Nova

Posto de Medicamentos, Tel. 234 369 885



o mar por tradição

Autorizado a circular
em invólucro plástico fechado
de 00522005 DCN

DM



**TAXA PAGA
PORTUGAL
CONTRATO 530 840**

VIVER
em mai'10

Av. 25 de Abril
3830-044 ILHAVO