

2016 07

# Viver em...

Município de Ílhavo

» 207

agenda de eventos



Câmara Municipal de **Ílhavo**

julho 2016

destaques  
do mês

### “O Senhor Sevéri”

Exposição  
de Ilustração  
de Sónia Pais  
Biblioteca  
Municipal  
de Ílhavo



### Cânticos da Sereia

Ciclo de Concertos e Dj's  
Sextas-feiras  
Centro  
Sociocultural  
da Costa Nova



01<sup>sex</sup>  
a 04<sup>seg</sup>

### Festa da Vista Alegre

em Honra  
de Nossa Senhora  
da Penha de França



### Ondas Criativas

Feira Criativa de Verão  
domingo 17  
Praia da  
Costa Nova  
domingo 24  
Praia da Barra

08<sup>sex</sup>  
a 31<sup>dom</sup>  
Marolas  
Ílhavo 2016

Praias da Barra  
e da Costa Nova



13<sup>qua</sup>

26.º Aniversário  
Elevação  
de Ílhavo  
a Cidade



17<sup>dom</sup>  
IX Travessia  
da Ria a Nado  
IV Aquatlo  
Costa Nova



23<sup>sáb</sup>  
Festa de  
Encerramento  
do Movimento  
Maior  
2015/2016

Pavilhão  
Desportivo  
da Gafanha  
da Nazaré



Câmara Municipal de **Ílhavo**

## Caro(a) Amigo(a) e Município,

O mês de julho começa em grande festa retomando, na data habitual, as celebrações em honra da Nossa Senhora da Penha de França, padroeira da Vista Alegre, tendo como cenário o renovado Bairro Central da Vista Alegre com um espaço melhorado, bem mais apelativo e agradável para o convívio.



**Fernando Fidalgo Caçoilo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

O Marolas está de volta e tem como palco as praias do nosso Município, trazendo consigo inúmeras atividades, que prometem animar as férias de todos, especialmente dos nossos jovens. Consulte o programa para não perder pitada!

Para o recém-inaugurado edifício Sociocultural da Costa Nova, espaço singular do nosso Município para a realização de diferentes tipos de eventos, convido-o a ouvir o “Cântico das Sereias”, um conjunto

de concertos temáticos para animar as noites de verão, todas as sextas de julho tendo como pano de fundo as dunas da Costa Nova.

Nesta ambiência de festa, convido-o a juntar-se a nós para a celebração do 26.º aniversário da elevação de Ílhavo a cidade, já no dia 13. Tempo para lembrar tudo o que os Ilhavenses concretizaram ao longo do seu percurso de vida, e olhar para o futuro de forma equilibrada, realista e estabilizada, aceitando os desafios que ele nos apresenta. Continuamos determinados a contribuir para o desenvolvimento sustentado e sustentável da nossa Cidade, na certeza de estarmos a contribuir para o bem-estar de todos.

Junte-se a nós, e venha Viver em pleno este mês de julho.

Conto consigo.

Reuniões  
Ordinárias do  
Executivo CMI

**Pública:**

qua 06  
15h00  
audição  
ao público  
a partir das  
16h30

**Privada:**

qua 20  
15h00



Viver em...  
Município de Ílhavo

Este espaço também é seu. Se desejar divulgar iniciativas de importância municipal, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia **15 de julho** para incluir na Agenda de Eventos Viver em ... Município de Ílhavo do mês de agosto de 2016, através do e-mail [info@cm-ilhavo.pt](mailto:info@cm-ilhavo.pt).

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



#### ficha técnica

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

~~~~~  
 Todo o **mês**

#### **Hora do Conto**

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

#### **“O Senhor Sevéri”**

**Exposição de Ilustração de Sónia Pais**

Visitas guiadas sujeitas a marcação prévia  
 } Biblioteca Municipal de Ílhavo

#### **Campanha**

**“Praia Limpa  
 tem Mais Pinta”**

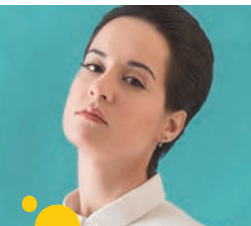


} Praias da Barra e Costa Nova

**01, 08, 15 e 29**

#### **Ekopáteo**

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e SUMA  
 } Praias da Barra e Costa Nova



# 01, 08, 15, 22 e 29

Ciclo de Concertos e Dj's

## Cânticos da Sereia

} Centro Sociocultural da Costa Nova

19h00

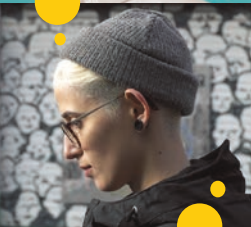
sex 01 **Isaura** + Beatdizorder e Zé Nuno

sex 08 **Surma** + Pedro Menício e Zé Nuno

sex 15 **Sequin** + Disconine e Beatdizorder

sex 22 **Salim** + Zé Nuno e Beatdizorder

sex 29 **Joana Barra Vaz** + Tozé Diogo e Zé Nuno



## Férias de Verão em alto mar!

} Museu Marítimo de Ílhavo

Agora que as aulas terminaram, o Museu Marítimo de Ílhavo e o Navio-Museu Santo André continuam de portas abertas para receber grupos de visitas. Sejam espaços de ocupação de tempos livres, colónias de férias, associações de pais ou outros grupos organizados, convidamos as crianças e os jovens a participar em visitas onde a aprendizagem, a diversão e a interação são garantidas:

- SOS Oceanos
- Todos a bordo!
- A Pesca do Bacalhau: dos objetos nascem histórias
- Bolhas, Agulhas e Bússolas
- O Segredo dos Mares
- Paddy-paper no Navio-Museu Santo André

Informações e marcações:

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

1 sex a 4 seg

## Festa da Vista Alegre

em Honra de N.ª Sr.ª da Penha de França

Org.: Fábrica da Vista Alegre  
e Câmara Municipal de Ílhavo

Todos os dias

- . Oficinas
- . Gastronomia Regional
- . Exposições Temporárias
- . Demonstração de Pintura e Escultura

sexta 1

18h00 Oração do Terço em Honra

a N.ª S.ª da Penha de França

} Capela da N.ª Sr.ª da Penha de França

22h00 Estreia da Revista à Portuguesa

"Portugal à Beira Mar Plantado"

Org.: Grupo de Teatro Ribalta

} Teatro da Vista Alegre

sábado 2

10h00 Hastear da Bandeira

da Fábrica da Vista Alegre

} Largo da Fábrica

15h00 "Alice no País das Maravilhas"

Escola de Teatro Ribalta

} Teatro da Vista Alegre

22h00 Concerto Raquel Tavares

} Largo da Fábrica

domingo 3

11h15 Missa na Capela

da N.ª Sr.ª da Penha de França

17h00 Procissão acompanhada pela

Banda dos BV de Ílhavo (Música Nova)

} Ruas da Fábrica e do Bairro Social

22h00 Concerto Diabo a Sete

} Largo da Fábrica

segunda 4

21h30 Orfeão da Santa Casa

da Misericórdia de Ílhavo

} Teatro da Vista Alegre



### Exposições Temporárias

Todos os dias 09h00~23h00

- . "Ilustrarte 2016"
  - . "Serge Bloch"
  - . "Outros Modos de Ler"
  - . "Figuras, Figurinhas e Figurões. 40 anos de caricaturas de António!"
- } Museu da Vista Alegre

### Conversas com Ilustradores e Escritores

sexta 1 21h00 "Outros Modos de Ler"

sábado 2 18h00 Com Valter Hugo Mãe

Com Marta Madureira, João Vaz de Carvalho, Carla Maia de Almeida

Moderação de Adélia Carvalho e Nuno Barra

} Museu da Vista Alegre

Entrada Livre

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

Mais informações:

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

**02** sáb

21h00

## **D.I.S.C.O.**

**Espetáculo de Música e Dança**

Org.: Casa do Povo da Gafanha da Nazaré

} Centro Cultural

da Gafanha da Nazaré

€5,00

21h30

## **XXXIII Festival Nacional de Folclore da Cidade da Gafanha da Nazaré**

Org.: Grupo Etnográfico da Gafanha da Nazaré

} Jardim 31 de Agosto,

Gafanha da Nazaré

## **Bebeteca**

10h30 e 16h00

sáb 02 **"O Gato Torcato"**, de Pierre Coran

sáb 09 **"O Coelho Botelho"**, de Pierre Coran

sáb 16 **"A Gansa Constança"**, de Pierre Coran

sáb 23 **"O Cão Simão"**, de Pierre Coran

sáb 30 **"A Tartaruga Guga"**, de Pierre Coran

## **Hora do Conto**

11h00 e 16h30

sáb 02 **"Grunxo e Roncão"**,

de Tracey Corderoy

sáb 09 **"O galo que nunca mais cantou"**,  
de Ana Saldanha

sáb 16 **"Eu consigo!"**, de Tracey Corderoy

sáb 23 **"Perfeito para dois"**,

de Tracey Corderoy

sáb 30 **"Porquê?"**, de Tracey Corderoy

## **Ateliês de Expressão Plástica**

11h30 e 17h00

sáb 02 **Um Troll**

sáb 09 **O galo cantor**

sáb 16 **Com um botão...**

sáb 23 **Para um amigo especial**

sáb 30 **Papéis e cola**

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

## **Férias com livros... e não só**

14h30

### **Hora do Conto e Ateliê**

ter 05 **"Creme de mãos"** Sessão no âmbito do projeto Newton gostava de ler!

ter 12 **"Restaurante de Letras"**

pela Biblioteca Municipal Manuel Alegre, Águeda\*

ter 19 **"Quase Robots"** - Sessão no âmbito do projeto Newton gostava de ler!

ter 26 **"O dia em que os lápis desistiram"**

pela Biblioteca Municipal de Oliveira do Bairro\*

\*No âmbito da Carteira de Itinerâncias

da Rede de Bibliotecas da Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro.

Atividades para grupos sujeitas

a inscrição prévia obrigatória.

### **Sessão de Cinema**

qui 07 **"Snoopy & Charlie Brown – Peanuts, o filme"**,  
de Steve Martino

qui 14 **"Norm, o herói do Ártico"**, de Trevor Wall

qui 21 **"Madagáscar 3"**, de Eric Darnell

qui 28 **"Chovem almôndegas 2"**,

de Cody Cameron e Kris Pearn

} Biblioteca Municipal de Ílhavo

### **Hora do Conto e Ateliê**

seg 04 **"Árvores no Caminho"**

de Régine Raymond-Garcia

seg 11 **"A crocodila mandona"**

de Adélia Carvalho

seg 18 **"A viagem das borboletas"**

de Paula Carbonell

seg 25 **"Uma história cheia de lobos"**

de Roberto Aliaga

### **Sessão de Cinema**

qua 06 **"Um Monstro em Paris"**, de Bibi Bergeron

qua 13 **"A Viagem de Arlo"**, de Peter Sohn

qua 20 **"Upsss! Lá se foi a arca..."**, de Toby Genkel

qua 27 **"Alice no país das Maravilhas"**, de Disney

} Polo de Leitura da Gafanha da Nazaré

3 dom

15h00

**Festival de Folclore  
"Os Palheiros"  
da Costa Nova**

Org.: Associação Cultural e Recreativa  
"Os Palheiros" da Costa Nova

} Calçada Arrais Ançã,  
Praia da Costa Nova

4 seg a 29 sex

Todo o dia

**Exposição Recantos d'Art  
"Quem anda aí?"**

Fotografias dos utilizadores dos FMJ

} Todos FMJ

7 qui a 9 sáb

**II Festival da  
Sardinha de Ílhavo**

Org.: Associação de Amigos  
da N.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> do Pranto

Apoios: Câmara Municipal de Ílhavo  
e Junta de Freguesia de S. Salvador

} Mercado Municipal de Ílhavo

quinta 7

18h00 **Abertura do Festival**

21h00 **Atuação de Amadeu Mota Show**

sexta 8 19h00~24h00

21h00 **Grupo de Concertinas  
de Sever de Vouga**

sábado 9 12h00~24h00

21h00 **Espetáculo com o conjunto  
João Carlos e Fábio André**

8 qua a 31 dom

**Marolas  
Ílhavo 2016**



} Praias da Barra e Costa Nova

10 dom

09h15

**II Convívio Antigos Alunos  
e Professores**

Antiga Escola da Senhora dos Campos

Org.: Associação de Moradores da Senhora dos Campos

} Largo da Capela da Senhora dos Campos

17h00

**Revista à Portuguesa  
"Portugal à Beira Mar Plantado"**

Org.: Grupo de Teatro Ribalta

} Teatro da Vista Alegre

Bilhetes disponíveis BOL e no CCI €3,00

16h00

**XX Festival de Folclore  
da Gafanha do Carmo**

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

} Largo da Igreja, Gafanha do Carmo

13 qua

26.º Aniversário 

**Elevação de Ílhavo a Cidade**



# PERÍODO CRÍTICO

1 JULHO a 30 SETEMBRO 2016



CUIDE DA FLORESTA, PARA SUA PROTEÇÃO!



Nos espaços florestais e agrícolas, durante o período crítico, estabelecido pela Portaria n.º 167/2016, de 15 de junho, no âmbito do Sistema Nacional de Defesa da Floresta contra Incêndios,

**não é permitido:**

- ⊘ Fumar, fazer lume ou fogueiras;
- ⊘ Fazer queimas ou queimadas;
- ⊘ Lançar foguetes ou balões de mecha acesa;
- ⊘ Fumigar ou desinfetar apiários, exceto se os fumigadores estiverem equipados com dispositivos de retenção de faúlhas;
- ⊘ A circulação de tratores, máquinas e veículos de transporte pesados que não possuam extintores, sistema de retenção de faúlhas ou faíscas e tapa chamas nos tubos de escape ou chaminés.

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

#### mais informações:

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



Câmara Municipal de **Ílhavo**  
Com o apoio do  
Fundo Florestal Permanente

8 a 31 de julho



**Batismos:**  
surf | bodyboard | SUP  
kneeboard | skimming  
bodysurf | longboard

DIAS 8, 9 E 10

**Cãominhada by night**

DIAS 11, 18 E 25

**Caminhar c/ a Tulha**

DIA 11

**Experiência de Stand Up Paddle**

DIAS 14 E 21

**Pedalar c/ a Tulha**

DIAS DIA 18

**Experiência de Canoagem**

DIAS 18 E 25

**Batismo de Mergulho**

DIAS 22 E 29

**Batismo de Vela**

DIAS 23 E 30

**Slack Line**

DIAS 23 E 24

**Vem Apanhar Ondas!**

**Surf e Bodyboard**

DIAS 23 E 24

**Street Basket**

DIA 30

**Voleibol de Praia**

DIA 31

**Skate Open day**

DIA 15

**Matraquilhos**

DIAS 17 E 24

**Miss & Mister Pestinhas**

DIA 23

**Minigolfe**

DIAS 12, 14, 19, 21, 26, 28

**Ténis**

DIAS 12, 19

**INSCREVE-TE!!**

### **Workshops**

*Bebidas Detox*

*Bora lá Rir! - risoterapia*

*Cocktails de Verão*

*Conch'Arte*

*Dança Contemporânea*

*Danças do Mundo*

*Dance Fun*

*Face and Feet Massage*

*Fotografia*

*loga*

*Popcake*

*Scrapbook*

*Mini Clutches*

*Keep Calm & Relax - técnicas de relaxamento*

*Salvamento e Reanimação de Náufrago*

*Sobremesas de verão*

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

[facebook.com/MarolasIlhavo](https://facebook.com/MarolasIlhavo)

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



Câmara Municipal de **ilhavo**

14 qui

Todo o dia

**III Encontro da  
Comunidade Educativa**

15 sex

22h00

**Revista à Portuguesa  
"Portugal à Beira Mar  
Plantado"**

Org.: Grupo de Teatro Ribalta

} Teatro da Vista Alegre

Bilhetes disponíveis BOL e no CCI €3,00

17 dom

21h30

39.º Aniversário A.C.D. "Os Ílhavos"

**Espectáculo Cultural  
Dançarte 8**

Org.: A.C.D. "Os Ílhavos"

} CC Ílhavo

20 qua

09h30

**Conselho Municipal  
de Educação**

} CIEMar-Ílhavo

22 sex

21h30 Apresentação do livro

**"Nómadas do Oceano",  
de Valdemar Aveiro**

} Museu Marítimo de Ílhavo

23 sáb

09h00~12h30/13h30~17h00

**EMER em Família**

} EMER – Escola Municipal  
de Educação Rodoviária



14h15

**Festa de Encerramento  
do Movimento Maior**



} Pavilhão Desportivo  
da Gafanha da Nazaré

21h00

**XVII Festival Rancho  
Folclórico "As Ceifeiras"  
da Gafanha da Encarnação**

Org: Rancho Folclórico "As Ceifeiras"

da Gafanha da Encarnação

} Largo da Igreja,

Gafanha da Encarnação

30 sáb

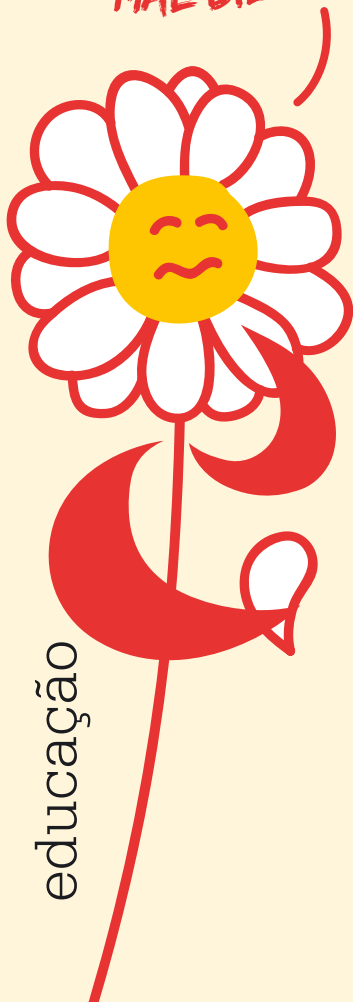
22h00

**Festival de Folclore  
Cidade de Ílhavo**

Org.: Grupo Folclórico "O Arrais"

} Largo do Bispo, Ílhavo

MAL DIZER BEM DIZER?!



educação

## Uso dos porquês

**Porque** Usa-se quando é uma explicação ou uma causa, razão.

**Fui embora porque já era tarde.**

**Não comi porque não tinha fome.**

**Porquê** Usa-se quando a palavra substitui o motivo.

**Não consigo perceber o porquê daquela atitude.**

**Não sei o porquê de tanta ironia.**

E usa-se no final das frases, antes de um ponto.

**Vocês não comeram tudo.**

**Porquê?**

**Ele não viajou porquê?**

**Por que** Usa-se quando equivale “por qual razão” ou “por que motivo”

**Por que compraste esse livro?**

**Por que não vais hoje ao cinema?**



destaques agosto

4 qui a 7 dom  
**10.º Festival de Marisco  
Ria a Gosto**  
Costa Nova



17 qua a 21 dom  
**Festival do Bacalhau**  
Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré



5 sex a 8 seg  
**Ílhavo Sea Festival 2016**  
Terminal Norte do Porto de Aveiro



17 qua a 21 dom  
**Ílhavo Miss Sumol Cup 2016**  
Praia da Costa Nova



7 dom  
**79.º Aniversário  
Museu Marítimo de Ílhavo**



20 sáb  
**Corrida Mais Louca da Ria**  
Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré



15 seg a 21 dom  
**VIII Semana Náutica**  
Município de Ílhavo



20 sáb  
**3.ª Mini Maratona  
do Museu Marítimo de Ílhavo**





Navio-Museu  
Santo André



# 3ª MINI MARATONA

MUSEU MARÍTIMO  
DE ÍLHAVO

SÁB 20 AGO 2016  
22h15



Museu Marítimo  
de Ílhavo

10 Km

*Reverte  
a favor  
da Associação  
Alguém Renasce*

***Participe!***

*inscrições em*

MUSEUMARITIMO.CM-ILHAVO.PT

MUSEUILHAVO@CM-ILHAVO.PT



museu · aquário · investigação

Câmara Municipal de



ilhavo



## Línguas crocantes com açorda

**Ingredientes: Preparação:**

**Para as línguas:**

600g de línguas  
Alho qb  
Limão qb  
Farinha qb  
Ovo qb  
Pão ralado qb  
Óleo qb  
Azeite qb  
Coentros qb

**Para a açorda:**

1/2 l de água  
3 dentes de alho picados  
Sal qb  
2 colheres de sopa de azeite  
3 a 4 pães da avó com pouco miolo  
1 ovo  
Coentros qb

Comece por temperar as línguas, previamente lavadas e preparadas, com alho, limão e sal. Passe pela farinha, pelo ovo e, por fim, pelo pão ralado. Frite em óleo.

Prepare a açorda, misturando a água com o alho, sal, coentros, azeite e deixe ferver. De seguida, vá juntando e misturando o pão até se desfazer.

Por fim, adicione o ovo batido e retire do lume.

**BOM APETITE!**

8 a 31 de Julho



**SÁBADO 9**

10h00 - 18h00

**Taça ASA DPP 2016**

- Campeonato de surf, bodyboard, longboard
- Encontro Nacional Kneebord
- Batismos: surf, bodyboard, longboard, SUP, kneeboard, skimming e bodysurf

*Org. Associação de Surf de Aveiro*  
SETÍMO ANO DE PRAIA - BARRA

14h30 - 16h30

**Visitas ao Farol**

BARRA

19h00

**Concerto 4 da Cave**

SETÍMO ANO DE PRAIA - BARRA

22h00

**Teatro "Eles são mesmo assim"**

CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

**DOMINGO 10**

10h00 - 18h00

**Taça ASA DPP 2016**

- Campeonato de surf, bodyboard, longboard
- Batismos: surf, bodyboard, longboard, SUP, kneeboard, skimming e bodysurf

*Org. Associação de Surf de Aveiro*  
SETÍMO ANO DE PRAIA - BARRA

22h00

**Ricardo Sá**

LARGO DO FAROL - BARRA

00h00

**Marolas After Party**

DJ Tiago Gamelas

MONDRIAN LOUNGE | LARGO DO ROSSIO - BARRA

**SEXTA 8**

10h00 - 18h00

**Taça ASA DPP 2016**

- Campeonato de surf, bodyboard, longboard
- Batismos: surf, bodyboard, longboard, SUP, kneeboard, skimming e bodysurf

*Org. Associação de Surf de Aveiro*  
SETÍMO ANO DE PRAIA - BARRA

17h00

**Warm Up com DJ Set**

19h00

**Surma**

**20h30 DJ Set by Ball room**

CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

**SEGUNDA 11**

10h00

**Pé n'Areia - Zumba**

*Apoio: "As Pestinhas"*

PRAIA VELHA - BARRA

15h00

**Workshop Popcake**

CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

18h00

**Caminhar c/ a Tulha**

*Apoio: Grupo de Jovens "A Tulha"*  
LARGO DO FAROL - BARRA

21h30

**Cãozinha da Night**

*Apoio: Charm Pet*  
LARGO DO FAROL - BARRA



## 12 TERÇA

10h00 - 13h00  
**Aventura no Minigolfe**  
Apoio: Minigolfe da Costa Nova  
COSTA NOVA

10h00  
**Pé n'Areia - Mix**  
PRAIA VELHA - BARRA

15h00  
**Tênis**  
CAMPOS DE TÊNIS - COSTA NOVA

19h00  
**Workshop Cocktails de Verão**  
CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

22h00  
**Cinema ao Ar Livre Batman vs Superman: A Origem da Justiça**  
CALÇADA ARRAIS ANÇÁ - COSTA NOVA

## 15 SEXTA

10h00  
**Pé n'Areia - Zumba**  
Apoio: "As Pestinhas"  
PRAIA VELHA - BARRA

12h00  
**Skate Open Day**  
BARRA

18h00  
**Workshop de Fotografia**  
LARGO DO FAROL - BARRA

17h00  
**Warm Up com DJ Set**  
19h00

**Concerto Sequin**  
20h30  
**DJ Set by Ball room**  
CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

## 13 QUARTA

10h00  
**Pé n'Areia**  
PRAIA VELHA - BARRA

15h00  
**Workshop Salvamento e Reanimação de Náufrago**  
Apoio: Resgatilhavos  
PRAIA VELHA - BARRA

19h00  
**Pé na Relva - Dance Fun**  
Apoio: Casa do Payo da Gaf, da Nazaré  
CALÇADA ARRAIS ANÇÁ - COSTA NOVA

19h00  
**Sunset Ria Run**  
Org: "Vamos Correr em Ilhavo"  
RELVAO DA COSTA NOVA

22h00  
**Concerto Trêsporcento**  
LARGO DO FAROL - BARRA

00h00  
**Marolas After Party**  
Apoio: Mandrian Lounge  
MONDRIAN LOUNGE | LARGO DO ROSSIO - BARRA

## 16 SÁBADO

11h00  
**Workshop de Ioga**  
CALÇADA ARRAIS ANÇÁ - COSTA NOVA

14h30 - 16h30  
**Visitas ao Farol**  
BARRA

17h00  
**3ª Corrida Popular Costa Nova e Caminhada**  
Org: AtletasNet  
COSTA NOVA

17h00  
**Play that Funk** - animação de praia  
PRACETA DO MOLHE SUL - BARRA

22h00  
**Ball room Open Air**  
CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

## 14 QUINTA

10h00 - 13h00  
**Aventura no Minigolfe**  
Apoio: Minigolfe da Costa Nova  
COSTA NOVA

10h00  
**Pé n'Areia - Mix**  
PRAIA VELHA - BARRA

15h00  
**Workshop Stand Up Paddle**  
Apoio: Riactiva  
COSTA NOVA

19h00  
**Marolas Sunset Party**  
DJ Nuno Neves  
Apoio: Offshore  
OFFSHORE - BARRA



# 17 DOMINGO

- 10h00**  
**Bootcamp**  
RELVAO DA COSTA NOVA
- 11h00 - 15h00**  
**Mini Olimpíadas Aveiro Center**  
Org. Aveiro Shopping Center  
RELVAO DA COSTA NOVA
- 14h00**  
**X Travessia da Ria a Nado**  
LARGO DA BRUXA - GAFANHA DA ENCARNAAÇÃO
- 14h00 - 22h00**  
**Ondas Criativas**  
CALÇADA ARAAIS ANÇÁ - COSTA NOVA
- 14h30 - 16h30**  
**Visitas ao Farol**  
BARRA
- 15h00**  
**Workshop Conch'Arte**  
CALÇADA ARAAIS ANÇÁ - COSTA NOVA
- 17h30**  
**Workshop Danças do Mundo**  
CALÇADA ARAAIS ANÇÁ - COSTA NOVA
- 18h30**  
**Entrega de Certificados Programa**  
CALÇADA ARAAIS ANÇÁ - COSTA NOVA
- 22h00**  
**Vocação 2º Turno**  
CALÇADA ARAAIS ANÇÁ - COSTA NOVA
- Concerto Danças do Mundo JAM.PT**  
CALÇADA ARAAIS ANÇÁ - COSTA NOVA

# 18 SEGUNDA

- 10h00**  
**Pé n'Areia - Zumba**  
Apoio: "As Pestinhas"  
PRAIA VELHA - BARRA
- 15h00**  
**Experiência de Canoagem**  
Apoio: Clube de Nat. e Aventura de Ilhavo  
BIARRITZ - COSTA NOVA
- 18h00**  
**Pedalar c/ a Tulha**  
Apoio: Grupo de Jovens "A Tulha"  
LARGO DO FAROL - BARRA
- 21h30**  
**Cãozinha da Night**  
Apoio: Charm Pet  
POSTO DE TURISMO - COSTA NOVA

# 20 QUARTA

- 10h00**  
**Pé n'Areia**  
PRAIA VELHA - BARRA
- 15h00**  
**Workshop Salvamento e Reanimação de Náufrago**  
Apoio: Resgat@lhavo  
COSTA NOVA - JUNTO À BANDEIRA AZUL
- 19h00**  
**Pé na Relva - Dance Fun**  
Apoio: Casa do Povo da Gaf. da Nazaré  
CALÇADA ARAAIS ANÇÁ - COSTA NOVA
- 19h00**  
**Sunset Ria Run**  
Org. "Yamos Correr em Ilhavo"  
RELVAO DA COSTA NOVA
- 22h00**  
**Concerto Nice Weather for Ducks**  
CALÇADA ARAAIS ANÇÁ - COSTA NOVA

# 19 TERÇA

- 10h00 - 13h00**  
**Aventura no Minigolfe**  
Apoio: Minigolfe da Costa Nova  
COSTA NOVA
- 10h00**  
**Pé n'Areia - Mix**  
PRAIA VELHA - BARRA
- 15h00**  
**Tênis**  
CAMPOS DE TÊNIS - COSTA NOVA
- 19h00**  
**Workshop Bebidas Detox**  
CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA
- 19h00**  
**Ensemble Banda BVI**  
- Música Nova  
PRACETA DO MOLHE SUL - BARRA

# 21 QUINTA

**10h00 - 13h00**  
**Aventura no Minigolfe**  
Apoio: Minigolfe da Costa Nova  
COSTA NOVA

**10h00**  
**Pé n'Areia - Mix**  
PRAIA VELHA - BARRA

**15h00**  
**Workshop Stand Up Paddle**  
Apoio: Riactiva  
COSTA NOVA

**19h00**  
**Marolas Sunset Party**  
DJ Mabito  
Apoio: Offshore  
OFFSHORE | BARRA

# 24 DOMINGO

**10h00 - 16h00**  
**Stack Line**  
Org: Cantiqui  
COSTA NOVA

**10h00**  
**Vem Apanhar Ondas**  
Apoio: Associação de Surf de Aveiro  
BARRA

**11h00 - 15h00**  
**Mini Olimpíadas Aveiro Center**  
Org: Aveiro Shopping Center  
LARGO DO FAROL - BARRA

**14h00 - 22h00**

**Ondas Criativas**  
LARGO DO FAROL - BARRA  
**14h30 - 16h30**  
**Visitas ao Farol**  
BARRA

**15h00**  
**Workshop Mini Clutches**  
LARGO DO FAROL - BARRA

**17h30**  
**Entrega de Certificados Oficinas Criativas 1º Semestre**  
LARGO DO FAROL - BARRA

**18h00**  
**Workshop Dança Contemporânea**  
LARGO DO FAROL - BARRA

**18h30**  
**Workshop Ginástica Rítmica**  
LARGO DO FAROL - BARRA

**19h00**  
**Workshop Scrapbook**  
LARGO DO FAROL - BARRA

**22h00**  
**Concerto Moonshiners**  
LARGO DO FAROL - BARRA

**00h00**  
**Marolas After Party**  
Apoio: Mondrian Lounge

# 22 SEXTA

**10h00**  
**Pé n'Areia - Zumba**  
Apoio: "As Pestinhas"  
PRAIA VELHA - BARRA

**15h00**  
**Batismo de Mergulho**  
PRAIA VELHA - BARRA

**17h00**

**Warm Up com DJ Set**

**19h00**  
**Concerto Sallim**  
**20h30**

**DJ Set by Ball room**  
CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

**10h00 - 13h00**  
**Aventura no Minigolfe**  
Apoio: Minigolfe da Costa Nova  
COSTA NOVA

**10h00**  
**Pé n'Areia - Mix**  
PRAIA VELHA - BARRA

**15h00**  
**Workshop Stand Up Paddle**  
Apoio: Riactiva  
COSTA NOVA

**19h00**  
**Marolas Sunset Party**  
DJ Mabito  
Apoio: Offshore  
OFFSHORE | BARRA

# 23 SÁBADO

**10h00 - 16h00**  
**Stack Line**  
Org: Cantiqui  
COSTA NOVA

**10h00**  
**Vem Apanhar Ondas**  
Apoio: Associação de Surf de Aveiro  
BARRA

**10h00**  
**Batismo de Vela**  
Apoio: Clube de Vela da Costa Nova  
COSTA NOVA

**14h30 - 16h30**  
**Visitas ao Farol**  
BARRA

**19h00**  
**Massagem Shiatsu**  
Apoio: StarLook  
PRACETA DO MOLHE SUL - BARRA

**21h30**  
**Miss & Mr Pestinhas**  
Org: Grupo de Dança "As Pestinhas"  
RELVADO COSTA NOVA



# 25

## SEGUNDA

10h00

**Pé n'Areia - Zumba**

Apoio: "As Pestinhas"

PRAIA VELHA - BARRA

15h00

**Workshop Canoagem**

Apoio: *Clube de Natureza e Aventura de Ilhavo*

BIARRITZ - COSTA NOVA

18h00

**Workshop Face and Feet Massage**

PRACETA DO MOLHE SUL - BARRA

21h30

**Caõinhada by Night**

POSTO DE TURISMO - COSTA NOVA

# 26

## TERÇA

10h00 - 13h00

**Aventura no Minigolfe**

Apoio: *Minigolfe da Costa Nova*

COSTA NOVA

10h00

**Pé n'Areia - Mix**

PRAIA VELHA - BARRA

15h00

**Workshop Bora Lá Rir - risoterapia**

PRACETA DO MOLHE SUL - BARRA

**Ensemble - Escola de Música Arte & Som**

CALÇADA ARRAIAS ANÇÃ - COSTA NOVA

22h00

**Concerto Hallelujá**

LARGO DO FAROL - BARRA

00h00

# 27

## QUARTA

10h00

**Pé n'Areia**

PRAIA VELHA - BARRA

15h00

**Workshop Keep Calm and Relax**

- Técnicas de Relaxamento

CALÇADA ARRAIAS ANÇÃ - COSTA NOVA

19h00

**Sunset Ria Run**

Org: *"Vamos Correr em Ilhavo"*

LARGO DO FAROL - BARRA

22h00

**Concerto MAZE**

LARGO DO FAROL - BARRA

00h00

**Marolas After Party**

Apoio: *Mondrian Lounge*

MONDRIAN LOUNGE | LARGO DO ROSSIO - BARRA



# 28

## QUINTA

10h00 - 13h00

**Aventura no Minigolfe**

Apoio: *Minigolfe da Costa Nova*

COSTA NOVA

10h00

**Pé n'Areia - Mix**

PRAIA VELHA - BARRA

15h00

**Workshop Sobremesas de Verão**

CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

19h00

**Marolas Sunset Party**

DJ Hours

Apoio: *Contigui*

CONTIGUI | COSTA NOVA

# 29

## SEXTA

**10h00**  
**Pé n'Areia - Zumba**

Apoio: "As Pestinhas"

PRAIA VELHA - BARRA

**15h00**

**Batismo de Mergulho**

PRAIA VELHA - BARRA

**17h00**

**Warm Up com DJ Set**

**19h00**

**Concerto Joana Barra Vaz**

**20h30**

**DJ Set by Ball room**

CENTRO SOCIOCULTURAL DA COSTA NOVA

# 31

## DOMINGO

**10h00**

**Voleibol de Praia**

PRAIA VELHA - BARRA

**11h00 - 15h00**

**Mini Olimpíadas Aveiro Center**

Org. Aveiro Shopping Center

LARGO DO FAROL - BARRA

**14h30 - 16h30**

**Visitas ao Farol**

BARRA

**17h00**

**Marolas de Moliceiro**

COSTA NOVA - GAFANHA DA ENCARNAÇÃO

**19h00**

**Marolas Sunset Party**

DJ Vasco Ramatheira

ANGE | GAFANHA DA ENCARNAÇÃO

# 30

## SABADO

**14h00 - 17h00**

**Batismo de Vela**

Apoio: Clube de Vela da Costa Nova

COSTA NOVA

**18h00**

**Street Basket**

Apoio: Grupo Desportivo da Gafanha

LARGO DO FAROL - BARRA

**22h00**

**Concerto Capitão Fausto**

LARGO DO FAROL - BARRA

**00h00**

**Marolas After Party**

DJ Daniel Barros

MONDRIAN LOUNGE | LARGO DO ROSSIO - BARRA

**TODOS OS DIAS**  
**WORKSHOPS GRATUITOS**

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES  
**facebook.com/MarolasIlhavo**  
**www.cm-ilhavo.pt**

**Associações/entidades cooperantes:** Agrupamento de Escuteiros Costa Nova  
Agrupamento de Escuteiros Barra | Associação Náutica da Gafanha da  
Encarnação | Associação de Surf de Aveiro | Banda dos B. V. de Ilhavo - Música  
Nova | Bombeiros Voluntários de Ilhavo | Capitania do Porto de Aveiro | Casa  
do Povo da Gafanha da Nazaré | Clube de Natureza e Aventura de Ilhavo  
Clube de Vela da Costa Nova | Grupo de Jovens "A Tulha" | Grupo de Dança  
"As Pestinhas" - Associação Cultural | Grupo Desportivo da Gafanha | Minigolfe  
da Costa Nova

**Apoios:** Athletic Factory | Audiodecor | Aveiro Shopping Center | Charm Pet  
Contiquei | Diário de Aveiro | Escola de Música Arte & Som | Luisóptica  
Mondrian Lounge | Offshore | Rádio Terra Nova | Resgatilhavo | Restaurante  
Nuvens de Areia | RiaActiva | Riaóptica | Star Look | Susana Gateira | Vamos  
correr em Ilhavo | What? | Zé da Tripa



## Escola Municipal de Ténis

terças e quintas

Crianças/jovens 18h00~19h00

Adultos 19h00~20h00

sábados

Adultos 09h00~11h00

Crianças/jovens 11h00~13h00

} Campos de Ténis de Ílhavo

Inscrições: Piscinas do Município de Ílhavo

T 234 329 607 · desporto@cm-ilhavo.pt

2 sáb e 3 dom

11h00 sáb~11h00 dom

## 8.º 24 Horas Illiabum Clube

Org.: Illiabum Clube

Pavilhão Municipal

Cap. Adriano Nordeste

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**, Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital de Infantis, em Aveiro, e no Campeonato Nacional de Juvenis, em Lagoa/Algarve.

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

9 sáb e 10 dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**, Secção de Atletismo, no Campeonato Nacional de Júniores, em Viseu.

10 dom

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**, Secção de Pesca, no Concurso de Pesca da Casa do Pessoal do Porto de Aveiro, na Praia da Barra, e no Concurso de Pesca do Clube Sepins, na Praia da Tocha.

16 sex

19h00

## 3.ª Corrida Popular da Costa Nova



### Os 10 Km mais rápidos de Portugal

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e Atletas.net

} Praia da Costa Nova

Inscrições e informações: atletas.net

17 dom

## IX Travessia Ria a Nado/IV Aquatlo

13h45 **Concentração**

14h35 **Partida**

Apoio: Parceiros do Fórum Náutico

} Largo da Bruxa,

Gafanha da Encarnação

Participação gratuita

sujeita a inscrição até 14 de julho

28 qui

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**, Secção de Atletismo, no Torneio Emanuel Cajeira Pista Ar-livre, em Vagos.



# IX TRAVESSIA DA RIA A NADO

**DOM 17 JULHO 2016**

CONCENTRAÇÃO: **13h45** INÍCIO: **14h35**

**Largo da Bruxa  
Gafanha da Encarnação**



## IV AQUATLO

**PARTICIPAÇÃO GRATUITA SUJEITA A INSCRIÇÃO**

**MAIS INFORMAÇÕES:**

[WWW.CM-ILHAVO.PT](http://WWW.CM-ILHAVO.PT) · [FORUM.NAUTICO@CM-ILHAVO.PT](mailto:FORUM.NAUTICO@CM-ILHAVO.PT)



# associações



## Grupo de Jovens "A Tulha"

Neste mês de julho, em que a Câmara Municipal de Ílhavo promove a segunda edição do Marolas, especialmente dirigida aos jovens, dedicamos a rubrica "Associações" ao Grupo de Jovens "A Tulha", que este ano comemora os seus 45 anos de atividade.

A 12 de agosto de 1971 nasceu, na Gafanha de Aquém, um grupo de jovens liderado por Mário Campolargo, com o objetivo de angariar fundos para a compra de um Órgão para utilização do grupo coral da Capela. Assim se criou o espírito de grupo que foi trabalhando em prol da Comunidade, inicialmente na construção da Casa da Criança e nas Festas do Emigrante, depois na compra do órgão e, mais tarde, com a criação da Biblioteca Infantil.

Reunindo-se numa sala a que chamavam "tulha", inserida na Capela, onde se guardavam os materiais religiosos, o grupo, inicialmente denominado de Grupo de Jovens da Gafanha de Aquém, passou a ser conhecido por Grupo de Jovens "A Tulha". Sem qualquer estrutura institucional, ainda

como grupo informal, foi realizando atividades culturais e recreativas dirigidas especialmente para as crianças e jovens.

O Ano Internacional da Criança (1979) foi marcante para a Tulha: com a construção do Parque Infantil, a realização de um Concurso Infantil "Faz Tudo" com uma festa por mês, terminando com a Festa de Natal, na qual o Pai Natal distribuiu presentes a todas as crianças da Gafanha de Aquém.

A simples existência de um grupo informal de jovens não era suficiente para angariar apoios institucionais que começavam a fazer falta para a realização de tantas iniciativas. Por isso, e com a coordenação de José Vaz, procedeu-se à legalização do grupo por escritura pública (7 maio de 1991) e elegeu-se a primeira Direção do Grupo de Jovens "A Tulha", presidida por José Vaz, que manteve o cargo até ao dia 28 de abril de 2000 (Sérgio Casal substituiu-o durante um ano). Nesta data, foi inaugurada a nova Sede do grupo e tomou posse Carlos Morgado, que se manteve na presidência durante doze anos. Em dezembro de 2012, Rafael Vaz assumiu a direção, cargo que mantém até aos dias de hoje.

### Projetos de referência:

- As Marchas Populares (em que o saudoso Elói Filipe teve um papel preponderante na sua reativação) tiveram início em 1989 (de uma forma mais organizada e concertada com a Câmara Municipal) e desde essa altura tem sido uma realidade ininterrupta até aos dias de hoje (28 anos), dando inclusive origem a um livro publicado pela Associação com o título: "Tulha na Noite dos Santos Populares";

- Iniciativas no âmbito da prevenção da Toxicodependência







(criação do Gabinete Prevenir) que viriam a culminar anualmente com a realização do Festival Nacional da Canção Vida, que teve início em 1996 e que vai, em 2016, para a sua 16.<sup>a</sup> edição;

- Intercâmbios com grupos de jovens na Madeira, Açores, Inglaterra e Suécia são experiências enriquecedoras deste Grupo de Jovens;

- Participação, desde o início, no projeto das Tasquinhas de Ílhavo e, atualmente, no Festival do Bacalhau com a sua "TÁSAQUITÁSACOMER";

- Ativação e manutenção do Espaço Jovem com projetos de Ajuda ao Estudo, Internet livre; atividades de ocupação dos tempos livres de crianças e jovens bem como projetos de animação junto da população menos jovem;

- Festas de Carnaval, Festinhas de Agosto, Jardins Ambulantes, Aniversário, São Martinho e as Grandes Festas de Natal acompanhadas de Campanhas para atribuição de Cabazes de Natal a famílias da comunidade, com dificuldades (O Pai Natal podes ser Tu);

- A Tulha tem estado sempre presente nas plataformas representativas do associativismo juvenil tanto a nível nacional como regional, facto comprovado com a presença do Presidente da Direção da Tulha na Federação Nacional (FNAJ), assim como na Federação Distrital (FAJDA) que é presidida, desde junho 2016, pelo Presidente da Tulha.



Rua da Mota (Traseiras da Capela)  
Gafanha de Aquém  
3830-143 Ílhavo

Tel/Fax 234 289 880  
Telm. 919 972 391

geral@atulha.com  
www.atulha.com  
facebook.com/GrupodeJovensatulha

**Presidente da Direção**  
Rafael Vaz



## Férias e segurança alimentar:

### Como evitar as doenças transmitidas por alimentos e bebidas

A ingestão e manipulação de alimentos contaminados são causa significativa de doença e morte em todo o mundo. O que fazer em caso de diarreia? A maioria dos casos de diarreia desaparece em poucos dias. É importante evitar a desidratação. Não deixe de beber bastantes líquidos, em especial no caso de crianças. Procure um serviço de saúde hospitalar em caso de evacuações frequentes, líquidas ou com presença de sangue ou se a diarreia durar mais de três dias. Beba mais líquidos, tais como solução oral para rehidratação (6 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de chá rasa de sal num litro de água potável), água fervida, tratada ou engarrafada, chá fraco, sopas. Evite ingerir líquidos com características diuréticas como o café, chá, bebidas alcoólicas e refrigerantes. Crianças até dois anos: até meio copo depois de cada evacuação; crianças entre os dois e os dez anos: até um copo após cada evacuação; adultos; crianças maiores que dez anos e quantidade ilimitada. Não é recomendável o uso de medicamentos que diminuam as contrações intestinais. Estes

medicamentos nunca devem ser dados às crianças devido ao risco de oclusão intestinal.

Lembre-se: prevenir é o melhor remédio. Se vai viajar para o estrangeiro marque uma “Consulta do Viajante” para obter informações sobre o risco de exposição a doenças no local de destino, a necessidade de se vacinar ou outras medidas de prevenção. Não se esqueça de levar sais de reidratação oral (SRO) e qualquer outro medicamento receitado pelo médico que possa necessitar durante a viagem. Assim: mantenha a higiene - Lave as mãos com frequência e sempre antes de manusear ou consumir alimentos; Separe os alimentos crus dos cozidos - Quando comprar alimentos em vendedores ambulantes ou comer em buffets de hotéis e restaurantes, verifique se os alimentos cozinhados se encontram separados dos crus. Evite consumir alimentos crus, excepto frutas e verduras que possam ser descascadas. Os pratos com ovos crus ou mal passados, maionese tipo caseira e outros molhos, certas sobremesas, podem ser perigosos; Cozinhe bem os alimentos - Certifique-se que estão bem cozidos e mantidos quentes. Evite em especial mariscos crus, carnes picadas ou mal passadas; Mantenha os alimentos a temperaturas seguras - Alimentos cozinhados mantidos à temperatura ambiente por várias horas constituem outro risco de doenças de origem alimentar. Evite o consumo desses alimentos; Use água tratada e ingredientes seguros - Sorvetes, água, gelo e leite podem ser facilmente contaminados por microorganismos perigosos. Sempre que possível prefira consumir água engarrafada. Ferva-a ou utilize uma solução desinfetante em caso de dúvida.

Fonte: OMS - Guia para uma alimentação segura para viajantes



## Conjunto de cigarreiras, cachimbo e boquilhas

Objetos de uso pessoal faziam parte do quotidiano das tripulações de pescadores de bacalhau. O hábito do tabaco era generalizado e distribuído pelos oficiais a cada um dos tripulantes (por viagem eram distribuídos a cada pescador 3Kg de tabaco francês).

*"[...] Não é que o cigarro ajuda a passar o tempo? O "quarto" é tão comprido... o cigarro distrai; mas, atenção, o homem do leme deve estar muito atento ao governo, o vigia ao horizonte: então, ao leme e na vigia não se fuma. [...]"*

In Lopes, Ana Maria e Marques, Francisco, Faina Maior – A pesca do bacalhau nos mares da Terra Nova, Ilhavo, 3.ª edição, Amigos do Museu Marítimo de Ilhavo, 2015.

**As peças expostas foram doadas ao Museu Marítimo e Regional de Ilhavo, a 29 de junho de 1925, por Manuel d' Oliveira Razoilo. A curiosidade desta doação reside no facto de ter sido realizada anteriormente à fundação do Museu em 1937.**

a nossa gente

**Leonardo  
Marques**



Neste mês de julho, em que a Câmara Municipal de Ílhavo promove a segunda edição do Marolas, uma iniciativa feita para e por jovens, dedicamos “a nossa gente” a Leonardo Marques.

Natural de Ílhavo, Leonardo nasceu a 29 de setembro de 1995, revelando-se curioso desde muito cedo e com um feitio muito peculiar, como o próprio diz “muito próximo do dramático”. Estudou na Escola Primária da Légua e, mais tarde, frequentou a Escola Básica José Ferreira Pinto Basto, tendo tido sempre o seu horário preenchido com atividades extracurriculares, entre as quais natação, escutismo, ginástica e aulas de teatro.

A paixão pela representação é intrínseca à sua personalidade: desde peças de teatro com apenas três anos, quando ainda frequentava o pré-escolar, ao clube de teatro no terceiro ciclo, aquando da sua entrada no GRAL - Grupo Recreativo Amigos da Légua, com a direção de Zé Mário Catão, e onde se divertiu a encarnar várias personagens, desta vez com a importância de ter um guião escrito.

Tudo seguia um caminho normal, as suas boas notas pareciam antever um futuro certo, sem surpresas, mas o destino não o decidiu assim. No início de 2010 e, com apenas catorze anos, a sua vida mudou quando, depois do seu primeiro casting, foi escolhido para se juntar a um dos elencos mais acarinhados pelos jovens em Portugal. Nesse ano, Leonardo iniciava o seu grande sonho e os “Morangos com Açúcar” foram o primeiro tijolo na sua edificação. Mudou-se para Lisboa e começou a gravar a sua série preferida. Foram meses de grande alegria e, mesmo com uma agenda carregada, não sentia o cansaço, sendo mesmo distinguido como um dos melhores alunos do ano. Depois disto, seguiram-se dois telefilmes RTP e TVI. Iniciou um projeto de videoclips com David Carreira, finalizando-o com

o concerto “Don't stop the party”, no Coliseu dos Recreios.

A carreira como ator seguia o seu caminho. Contudo, decidiu continuar o seu percurso académico, desta vez iniciando uma licenciatura em Gestão, na Universidade Católica Portuguesa. Esta decisão trouxe-lhe não só grandes oportunidades profissionais e académicas, mas também um grande crescimento a nível pessoal. Durante estes anos universitários conseguiu gravar a sua primeira novela, “Mulheres”, tendo a qualidade da mesma sido reconhecida pela Academia Internacional das Artes e Ciências Televisivas, com a nomeação para Emmy Internacional de Melhor Telenovela do Mundo.

Na área da Gestão foi bolseiro TOP+ 100% pela Universidade Católica Portuguesa durante três anos, o que fez com que, devido ao mérito escolar, ficasse isento de qualquer propina.

Em 2015, a sua paixão pelas viagens levou este jovem ilhavense a viajar para o outro lado do mundo. Viveu durante quatro meses em Singapura e viajou, mais dois meses, por mais nove países asiáticos. Estas experiências levaram Leonardo a desenvolver mais um grande projeto: o blog “perseus.pt” dedicado a viagens e lifestyle.

Aos jovens, Leonardo deixa uma mensagem: “Todos queremos muito alguma coisa e cabe a cada um de nós lutar por aquilo que mais desejamos. Desafiem-se e concretizem aquilo que vos faz soltar aquele sorriso sincero só de pensar”.

Leonardo assim o fará. Em agosto, partirá para Hollywood, onde irá estudar teatro durante dois anos, agradecendo o carinho e o aplauso que sempre o incentivaram a lutar pelos seus objetivos. Tudo o que Leonardo tem para oferecer como artista é a revelação da sua alma e espera que todos a consigam ver.

# tabela de marés

Preia-mar - altura

Baixa-mar - altura

|           |     |       |     |       |     |       |     |       |     |
|-----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| <b>1</b>  | sex | -     | -   | 12.31 | 3.1 | 05.53 | 0.9 | 18.27 | 0.9 |
| <b>2</b>  | sáb | 00.58 | 3.1 | 13.28 | 3.2 | 06.50 | 0.8 | 19.24 | 0.7 |
| <b>3</b>  | dom | 01.54 | 3.2 | 14.20 | 3.4 | 07.42 | 0.7 | 20.15 | 0.6 |
| <b>4</b>  | seg | 02.45 | 3.3 | 15.08 | 3.4 | 08.30 | 0.6 | 21.02 | 0.5 |
| <b>5</b>  | ter | 03.33 | 3.3 | 15.54 | 3.5 | 09.14 | 0.6 | 21.46 | 0.5 |
| <b>6</b>  | qua | 04.17 | 3.3 | 16.37 | 3.4 | 09.57 | 0.7 | 22.29 | 0.6 |
| <b>7</b>  | qui | 05.00 | 3.2 | 17.18 | 3.3 | 10.38 | 0.8 | 23.11 | 0.7 |
| <b>8</b>  | sex | 05.41 | 3.1 | 17.59 | 3.2 | 11.20 | 0.9 | 23.53 | 0.9 |
| <b>9</b>  | sáb | 06.22 | 2.9 | 18.40 | 3.0 | -     | -   | 12.02 | 1.0 |
| <b>10</b> | dom | 07.05 | 2.8 | 19.23 | 2.9 | 00.38 | 1.0 | 12.48 | 1.2 |
| <b>11</b> | seg | 07.53 | 2.7 | 20.13 | 2.8 | 01.25 | 1.2 | 13.41 | 1.3 |
| <b>12</b> | ter | 08.50 | 2.6 | 21.13 | 2.7 | 02.20 | 1.3 | 14.42 | 1.4 |
| <b>13</b> | qua | 09.54 | 2.6 | 22.18 | 2.6 | 03.21 | 1.4 | 15.49 | 1.4 |
| <b>14</b> | qui | 10.57 | 2.6 | 23.22 | 2.6 | 04.25 | 1.4 | 16.56 | 1.4 |
| <b>15</b> | sex | 11.55 | 2.7 | -     | -   | 05.25 | 1.3 | 17.56 | 1.3 |
| <b>16</b> | sáb | 00.19 | 2.7 | 12.47 | 2.8 | 06.18 | 1.2 | 18.47 | 1.2 |
| <b>17</b> | dom | 01.10 | 2.8 | 13.33 | 3.0 | 07.03 | 1.1 | 19.31 | 1.0 |
| <b>18</b> | seg | 01.55 | 2.9 | 14.15 | 3.1 | 07.43 | 1.0 | 20.10 | 0.9 |
| <b>19</b> | ter | 02.36 | 3.0 | 14.55 | 3.2 | 08.21 | 0.9 | 20.48 | 0.8 |
| <b>20</b> | qua | 03.16 | 3.1 | 15.34 | 3.3 | 08.58 | 0.8 | 21.26 | 0.7 |
| <b>21</b> | qui | 03.55 | 3.2 | 16.13 | 3.4 | 09.36 | 0.7 | 22.04 | 0.6 |
| <b>22</b> | sex | 04.34 | 3.2 | 16.53 | 3.4 | 10.15 | 0.7 | 22.44 | 0.6 |
| <b>23</b> | sáb | 05.15 | 3.2 | 17.35 | 3.4 | 10.56 | 0.7 | 23.27 | 0.6 |
| <b>24</b> | dom | 05.59 | 3.1 | 18.20 | 3.3 | 11.41 | 0.8 | -     | -   |
| <b>25</b> | seg | 06.46 | 3.1 | 19.11 | 3.2 | 00.13 | 0.7 | 12.32 | 0.9 |
| <b>26</b> | ter | 07.41 | 3.0 | 20.09 | 3.0 | 01.05 | 0.9 | 13.30 | 1.0 |
| <b>27</b> | qua | 08.45 | 2.9 | 21.17 | 2.9 | 02.05 | 1.0 | 14.38 | 1.1 |
| <b>28</b> | qui | 09.58 | 2.8 | 22.31 | 2.9 | 03.15 | 1.1 | 15.55 | 1.2 |
| <b>29</b> | sex | 11.11 | 2.9 | 23.44 | 2.9 | 04.29 | 1.1 | 17.12 | 1.1 |
| <b>30</b> | sáb | -     | -   | 12.18 | 3.0 | 05.40 | 1.1 | 18.21 | 1.0 |
| <b>31</b> | dom | 00.49 | 3.0 | 13.18 | 3.2 | 06.41 | 0.9 | 19.19 | 0.8 |



● Lua Nova

☾ Quarto Crescente

○ Lua cheia

☽ Quarto Minguante



# farmácias

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

## Ílhavo

Diniz Gomes - Tel 234 322 885

Moderna - Tel 234 328 222

Santos - Tel 234 322 930/326 486

Senos - Tel 234 322 742

## Gafanha da Nazaré

Branco - Tel 234 361 576

Morais - Tel 234 361 817

## Gafanha da Encarnação

Ribau - Tel 234 365 131

## Praia da Barra

Ançã Castro - Tel 234 360 721



20 de julho **Dia do Amigo**