

**viver**  
em mar'12





QRCode

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 10 desporto formação
- 13 museu marítimo de Ílhavo
- 14 cc Ílhavo e cc Gafanha da Nazaré
- 17 página da saúde
- 18 biblioteca municipal de Ílhavo
- 22 fórum municipal da juventude
- 24 a nossa gente
- 26 património
- 27 receita do mês
- 28 tabela de marés
- 29 farmácias de serviço
- 30 informações úteis



### **Agenda de Eventos VIVER EM...**

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 março de 2012 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de abril de 2012.

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

**Distribuição Gratuita**

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



A Agenda de eventos “Viver em” tem neste mês de março 2012 propostas novas para que possamos receber a Primavera com melhor condição e tirando proveito dos muitos acontecimentos que vão estar ao dispor de todos.

No dia 1 assinalamos o Dia Internacional da Proteção Civil, com uma ação de formação aberta sobre a utilização de extintores.

No primeiro domingo, dia 4, a edição Primavera/Verão 2012 da ação “Desporto para Todos” regressa em pleno com uma Grande Caminhada matinal com saída do Jardim Oudinot.

Dois momentos altos vão ocorrer nos últimos dias do mês.

O quarto aniversário do CCI vai ser vivido no dia 24 com um espetáculo com Carlos do Carmo e Bernardo Sassetti.

No dia 31 inauguramos o CIEMar-Ílhavo, o novo Centro de Inovação e Empreendedorismo do Mar, do Município de Ílhavo, que vem dotar o nosso Museu Marítimo de uma estrutura para investigação histórico-documental sobre o Mar, e dá uma nova vida ao velho edifício da Escola Preparatória de Ílhavo. Este é mais um importante investimento da CMI, de cerca de um milhão de euros, integrado na RUCHI e co-financiado pelos Fundos Comunitários do PORCentro em 85%.

Venha VIVER connosco.  
Um Bom Mês e um Abraço,

José Ribau Esteves  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



## destaques do mês

### 1 de março

Ação Aberta de Formação  
"Uso de Extintores e  
Conselhos Úteis" · Parque  
Illiabum, junto à Piscina  
Municipal de Ílhavo



### 4 de março

Arranque da 3.ª edição do  
Programa Municipal Desporto  
para Todos · Jardim Oudinot

### 4 de março

Música na Escola 2012 –  
Concerto de Família. "Assobias  
Melodias e Bates Palmas nas  
Calmas", pela Filarmonia das  
Beiras · Centro Cultural de Ílhavo

### 13 de março

À conversa com...  
António Mota · Biblioteca  
Municipal de Ílhavo



### 16 de Março

Orelha Negra · Centro Cultural  
de Ílhavo



### 19 de março

8.º Aniversário da EMER –  
Escola Municipal de Educação  
Rodoviária

### 21 de março

Serão Seguro III – Condução  
Defensiva · EMER – Escola  
Municipal de Educação Rodoviária



### 24 de março

Carlos do Carmo & Bernardo  
Sassetti · Centro Cultural  
de Ílhavo

### 30 de março

Comemoração do  
12.º Aniversário do Fórum  
Municipal da Juventude Ílhavo



### 31 de março

Inauguração do  
CIEMar-Ílhavo  
Centro de Investigação e  
Empreendedorismo



### 1 quinta-feira

#### 14h00-16h00 | Ação Aberta de Formação “Uso de Extintores e Conselhos Úteis”

(Comemoração do Dia Internacional da Proteção Civil)

Dirigida a toda a população.

Sessões às 14h00, 14h30, 15h00 e 15h30

(cada sessão terá a duração de 30 minutos)

Parque Illiabum, junto à Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### 3 sábado

#### 18h00 | G.D. Beira Ria – A.D.R.E.P.

Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão

Pav. Desportivo da Gafanha do Carmo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital Corta-Mato Curto, na Lourosa.

### 3 e 4 sábado e domingo

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

### 4 domingo

#### 09h00-12h30 | Arranque da 3.ª edição do Programa Municipal Desporto para Todos

Caminhada pelo Município com três grandes momentos

Local de partida: Jardim Oudinot

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

#### 15h00 | G.D. Gafanha – Canedo F.C.

Camp. Distrital de Futebol 1.ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

#### 17h30 | Música na Escola 2012 – Concerto de Família

“Assobias Melodias e Bates Palmas nas Calmas”, pela Filarmonia das Beiras  
Entrada gratuita.

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### 8 quinta-feira

#### Comemoração do Dia da Mulher

Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



## **9** sexta-feira

**21h45** | Celestino Gomes – Brandoense  
CNB 2

Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

## **10** sábado

**18h00** | Illiabum Clube – Física  
IX Campeonato da Proliga

Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**18h30** | G.D. Gafanha –  
Juve Maia A.C.D.C

Camp. Nacional de Basquetebol  
1.ª Divisão – Fem.

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

## **11** domingo

**10h00** | Torneio de Malha: Os de Cima  
Vs Os de Baixo

Sede da Associação

Org.: Associação Os Amigos da Malha da Carvalheira

**17h00** | G.D. Gafanha – Galitos Weber  
CNB2

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

**18h00** | G.D. Gafanha – A.A. Cambra

Campeonato Distrital de Futsal – 1.ª Divisão  
Pav. Escola Secundária Gafanha da Nazaré

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,  
Secção de Pesca, no Concurso de Pesca  
da Associação de Moradores da Praia da  
Tocha, na Tocha.

## **13 e 15** terça-feira e quinta-feira

**08h30-09h30** | Sessões teórico-práticas  
“A vida de uma nadador salvador nas  
nossas praias”

(Escola Municipal de Salvamento Aquático  
e Primeiros Socorros)

**1.ª Sessão:** Escola Secundária Dr. João  
Carlos Celestino Gomes

**2.ª Sessão:** Piscina Municipal de Ílhavo  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## **16** sexta-feira

**09h30** | VIII Jornadas da Juventude

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



## 17 sábado

**18h00** | G.D. Beira Ria – A.C. Luso  
Camp. Distrital de Futsal 2.<sup>a</sup> Divisão  
Pav. Desportivo da Gafanha do Carmo

## 21h00 | NEGE – AMUPB

Camp. Distrital de Futsal Feminino  
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Atletismo, no Torneio de  
Abertura de Pista – Km Jovem Distrital,  
em Aveiro.

## 17 e 18 sábado e domingo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Pesca, no Campeonato  
Nacional Individual da 3.<sup>a</sup> divisão Zona  
Norte, nas Praias da Barra e Costa Nova.

## 17, 19 e 20

**sábado, segunda-feira e terça-feira**

**Comemoração do Dia do Pai**

Traz o teu Pai para a tua aula  
Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré  
Org: Câmara Municipal de Ílhavo

## 18 domingo

**15h00** | G.D. Gafanha – R.D. Águeda  
Campeonato Distrital de Futebol 1.<sup>a</sup> Divisão  
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

## 15h00 | G.D. Gaf. Aquém – A.R.C. Oliveirinha

Camp. Distrital de Futebol 2.<sup>a</sup> Divisão  
Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

## 18h00 | G.D. Gafanha – A.C.R. Saavedra Guedes

Campeonato Distrital de Futsal – 1.<sup>a</sup> Divisão  
Pav. Escola Secundária Gafanha da Nazaré

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Atletismo, no 30.<sup>o</sup> Grande  
Prémio de Atletismo de Campinho, em  
São João da Madeira.

## 19 segunda-feira

**8.º Aniversário da EMER – Escola  
Municipal de Educação Rodoviária**

Junto à Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré  
Org: Câmara Municipal de Ílhavo



## **19 a 22** segunda a quinta-feira

### **Woodwatch – de olho na floresta!**

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## **21** quarta-feira

### **21h00 | Serão Seguro III –**

#### **Condução Defensiva**

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



## **22** quinta-feira

### **IV Seminário Náutico do Município de Ílhavo**

#### **09h00-13h00 | Parte Prática**

- Destinada aos Alunos do Ensino Secundário da Área de Desporto.

#### **14h30-17h30 | Parte Teórica**

- Lançamento da Agenda Náutica 2012
- Apresentação dos vencedores do Concurso Ideias Náuticas “Empreendedorismo Náutico”

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e parceiros do Fórum Náutico do Município de Ílhavo

## **24** sábado

### **16h00 | Apresentação do livro “Moliceiros – A Memória da Ria”**

(2.ª edição revista e atualizada).  
de Ana Maria Lopes, com fotografia de  
Paulo Godinho.

Apresentação a cargo do Arquitecto  
José António Paradela.

Auditório do Museu Marítimo de Ílhavo

Org.: Associação dos Amigos do Museu de Ílhavo

### **18h30 | G.D. Gafanha – Lousada**

Camp. Nacional de Basquetebol

1.ª Divisão Feminino

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

### **22h00 | “Karaoke BY Duarte”**

(Com bifanas e caldo verde às 20h30)

Sede da Associação

Org.: Associação Os Amigos da Malha da Carvalheira

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Kick Boxing, no Campeonato  
Regional de Kick Boxing, em Anadia.



março



## **24 e 25** sábado e domingo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Pesca, no Campeonato  
Regional Individual da 2.ª Divisão, nas  
Praias da Barra e Costa Nova.

## **25** domingo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Atletismo, no 27.º Grande  
Prémio de Estarreja, em Estarreja.

## **26 a 30** segunda-feira a sexta-feira

**Programa Municipal Férias Divertidas –  
Páscoa 2012**

Org: Câmara Municipal de Ílhavo

## **31** sábado

**15h30-17h30 | Sábado Divertido Náutico**

Jogos de Salvamento Aquático

Piscina Municipal de Ílhavo

Org: Câmara Municipal de Ílhavo

## **17h00 | Inauguração do CIEMar-Ilhavo**

**Centro de Investigação e  
Empreendedorismo**

Antiga Escola Preparatória de Ílhavo

## **18h00 | Illiabum Clube – C.D. Póvoa**

IX Campeonato da Proliga

Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

## **21h00 | NEGE – PARC**

Camp. Distrital de Futsal Feminino

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Atletismo, no Torneio de Pista,  
em Aveiro.



**3** **sábado**

**15h00** | NEGE – C. Estrela Azul

Camp. de Futebol – Juvenis  
Campo de Jogos do NEGE

**21h00** | G.D. Gafanha – ARCA

Camp. de Futsal Feminino - Juniores  
Pav. Desportivo E.B. 2/3 Gafanha da Nazaré

**4** **domingo**

**11h00** | Ílhavo A.C. – Águeda

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

**15h00** | Illiabum Clube – Vasco da Gama

Camp. de Basquetebol – Sub 16  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**10** **sábado**

**15h30** | S.C. Vista Alegre – G.D. Gafanha

Camp. de Futebol – Juniores  
Campo de Jogos da Vista Alegre

**21h00** | G.D. Gafanha – A.J. Fiães

Camp. de Futsal Feminino - Juniores  
Pav. Desportivo E.B. 2/3 Gafanha da Nazaré

**11** **domingo**

**10h00** | NEGE – Eixense

Camp. de Futebol – Infantis A  
Campo de Jogos do NEGE

**17** **sábado**

**15h00** | NEGE – G.D. Eixense

Camp. de Futebol – Juvenis  
Campo de Jogos do NEGE

**15h00** | Illiabum Clube – Académico  
Porto

Camp. de Basquetebol – Sub 14 Fem.  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**18** **domingo**

**10h00** | NEGE – G.D. Gafanha

Camp. de Futebol – Infantis A  
Campo de Jogos do NEGE

**11h00** | Ílhavo A.C. – CAI Conc.

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

**11h15** | Illiabum Clube – BC Cantanhede

Camp. de Basquetebol – Sub 14 Fem.  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**18h00** | Illiabum Clube – Ginásio  
Figueirense

Camp. de Basquetebol – Sub 16  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**24** **sábado**

**15h00** | G.D. Gafanha – A.C. Luso

Camp. de Futsal Feminino – Juniores  
Pav. Desportivo E.B. 2/3 Gafanha da Nazaré

**25** **domingo**

**09h00** | S.C. Vista Alegre – U.D.  
Mourisqueuse

Camp. de Futebol – Juvenis  
Campo de Jogos da Vista Alegre

**31** **sábado**

**15h00** | NEGE – A.A. Macinhataense

Camp. de Futebol – Juvenis  
Campo de Jogos do NEGE

**16h00** | S.C. Vista Alegre –  
D.D. Águas Boas

Camp. de Futebol – Juniores  
Campo de Jogos da Vista Alegre

PROGRAMA MUNICIPAL  
**FÉRIAS DIVERTIDAS**  
FUN HOLIDAYS  
EASTER 2012  
PÁSCOA 2012



NAUTICAL HOLIDAYS (SPOKEN IN ENGLISH)

Vem divertir-te!



fórum náutico Município de Ílhavo



Câmara Municipal de Ílhavo

## INSCRIÇÕES POR PROGRAMA

**SEMANA 1: 26 a 30 de MARÇO**

### FÉRIAS DIVERTIDAS - opção alternativa

» DOS 6 AOS 12 ANOS DE IDADE

### FÉRIAS DIVERTIDAS NÁUTICAS (FALADAS EM INGLÊS)

» DOS 8 AOS 15 ANOS DE IDADE

NAUTICAL HOLIDAYS (SPOKEN IN ENGLISH)

» FROM 8 TO 15 YEARS OLD



**SEMANA 2: 2 a 5 de ABRIL**

### FÉRIAS DIVERTIDAS - opção base

» DOS 6 AOS 12 ANOS DE IDADE

As actividades a realizar são:

Natação, jogos aquáticos, polo aquático, basquetebol, futebol, bowling, visitas dentro e fora do município, ateliers, cinema, trabalhos manuais temáticos da Páscoa, passeio de moliceiro, espaço internet e jogos de tabuleiro.

Nota: estas actividades serão distribuídas pelos dois períodos do programa, podendo haver algumas alterações devido às condições climatéricas.

## INSCRIÇÕES A PARTIR DE 1 DE MARÇO

inscrições:

**Piscinas do Município de Ílhavo**

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

A inscrição inclui um KIT (identificador, mochila, cd'rom com fotos, seguro, almoço, acompanhamento por técnicos, atividades e transporte entre as atividades).

mais informações:

[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt) ou por e-mail [piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt](mailto:piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt)

março

## museu marítimo de ílhavo



75  
1937  
2012

museu • aquário • investigação

**31** sábado

**17h00 | Inauguração do CIEMar-Ílhavo**

**Centro de Investigação e Empreendedorismo**

- Assinatura de protocolos de cooperação com Universidades e Administração do Porto de Aveiro
- Lançamento do Prémio de Estudos em Cultura Marítima Octávio Lixa Filgueiras
- Inauguração da Exposição Viagens na coleção do Museu Marítimo de Ílhavo (1922-1937)

**Horário:**

**MMI** terça-feira a sexta-feira 10h00-18h00; sábado e feriados 14h00-18h00.

**MMSA** terça-feira a sexta-feira 10h00-18h00; sábado e feriados 14h00-18h00.

Encerra ao domingo e segunda-feira.

**Informações:** Tel. 234 329 990

**Visite o novo site do MMI: [www.museumaritime.cm-ilhavo.pt](http://www.museumaritime.cm-ilhavo.pt)**



# orelha negra



centro cultural ilhavo



Fotografia: Pedro Cláudio

## Todo mês

exposições permanentes

**Cândido Teles**

CC Ilhavo · entrada gratuita · sala de exposições · para todas as idades

**João Carlos Celestino Gomes**

CC Ilhavo · entrada gratuita · sala de exposições · para todas as idades

exposição temporária

**O Surrealismo na Coleção da Fundação Cupertino de Miranda**

CC Ilhavo · entrada gratuita · sala de exposições · para todas as idades

## 2 sexta-feira

**21h30 | Sangue do meu sangue**

Ciclo de Cinema “4.º Aniversário”

De João Canijo, com Rita Blanco, Anabela Moreira, Cleia Almeida, Nuno Lopes, Fernando Luís e Beatriz Batarda

CC Ilhavo · entrada € 6,00 (ciclo) € 3,50 (sessão) · 140 min · M/16 anos

## 3 e 31 sábado

serviço educativo

**16h00 | Visita+Ateliê “Cortadas e Coladas no Mundo Surrealista”**

CC Ilhavo · entrada € 1,00 · público familiar

## 4 domingo

música

**17h30 | Música na Escola 2012 – Orquestra Filarmonia das Beiras**

CC Ilhavo · entrada gratuita · bilhetes disponíveis a partir de 28 de fevereiro · M/3

## 10 e 11 sábado e domingo

dança

**sáb. 22h00 e dom. 17h00 | No Mundo da Mary Poppins**

Apresentação da responsabilidade de: Pés de Cena – Escola de Dança

CC Ilhavo · entrada € 10,00 · M/4 anos

## 16 sexta-feira

exposição

**21h30 | As Artistas**

CC Ilhavo · entrada gratuita · foyer





## música

### 22h00 | Orelha Negra

CC Ílhavo · entrada € 8 · M/6 anos · auditório  
Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

### 17 sábado

#### 21h30 | A Saga Twilight: Amanhecer Parte 1

Ciclo de Cinema “4.º Aniversário”  
de Bill Condon, com Kristen Stewart,  
Robert Pattinson, Taylor Lautner, Dakota  
Fanning, Michael Sheen e Maggie Grace...  
CC Ílhavo · entrada € 6,00 (ciclo) € 3,50 (sessão) ·  
117 min · M/12 anos

### 18 domingo

#### serviço educativo

#### 10h00 e 11h00 | GriGri – Música para bebés e pais

CC Ílhavo · entrada € 3,50 (0 aos 36 meses) € 5,50  
(acompanhante)



### 20 terça-feira

#### 10h30 | Ateliê de Percussão “Crassh”

CC Gafanha da Nazaré · entrada gratuita · público  
sénior · marcação prévia

### 21 quarta-feira

#### 14h30 | “Adolescentes na Hora H”.

#### O Dragoeiro – Companhia Teatral

Apresentação da responsabilidade de: EB 2,3  
José Ferreira Pinto Basto, Escola Secundária Dr.  
João Carlos Celestino Gomes e Escola Secundária da  
Gafanha da Nazaré

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo  
CC Ílhavo · entrada € 5,00 · 90 min · M/11 anos

#### 21h30 | Noite de Poesia, Música e Canto

Apresentação da responsabilidade de: ADIG –  
Associação para a Defesa dos Interesses da  
Gafanha da Nazaré

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo  
CC Gafanha da Nazaré · entrada livre





Boss AC

## 23 sexta-feira

música

**22h00** | CRASSH – One Day

CC Ílhavo · entrada € 5,50 · M/3 anos · auditório  
Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

## 24 sábado

música

**22h00** | Carlos do Carmo & Bernardo Sassetti

CC Ílhavo · entrada € 16,00 · M/6 anos · auditório  
Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

## 30 sexta

música

**22h00** | Boss AC

Apresentação da responsabilidade de:  
Lemon Entertainment  
CC Ílhavo · entrada € 15,00 · M/6 anos · auditório

## 31 sábado

**21h30** | “O Nazareno”. GRAL – Grupo Recreativo Amigos da Légua

Apresentação da responsabilidade de: GRAL – Grupo Recreativo Amigos da Légua  
Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo  
CC Gafanha da Nazaré

## abril

### 7 sábado A Naifa

#### Para mais informações e reservas

CCI: Tel. 234 397 262; CCGN: Tel. 234 397 263  
[centrocultural@cm-ilhavo.pt](mailto:centrocultural@cm-ilhavo.pt) · [www.centrocultural.cm-ilhavo.pt](http://www.centrocultural.cm-ilhavo.pt)

**CCI** terça a sexta-feira: 11h00-18h00; sábado e feriados: 14h00-19h00; domingo e segunda-feira: encerrado

**CCGN** terça-feira a sábado: 15h00-20h00; domingo e segunda-feira: encerrado

**DIAS DE ESPECTÁCULOS** Centros Culturais abrem 90 min. antes do início dos espetáculos



## A Alimentação em Tempos de Crise...

Sem prejuízo do equilíbrio e da diversidade alimentar que uma alimentação saudável exige, sugerem-se algumas recomendações para contornar a questão do preço dos alimentos neste tempo de crise:

- Planear as refeições atempadamente e elaborar a lista dos ingredientes necessários para cada uma, atendendo ao número de elementos na família;
- Elaborar previamente a lista de alimentos a comprar, considerando a planificação das refeições para um determinado período de tempo, por exemplo semanalmente;
- Ir às compras sem sentir fome, sempre após uma refeição;
- Analisar os rótulos das embalagens dos alimentos pré-embalados, tendo atenção especial à relação preço/quantidade de produto (nem sempre as embalagens maiores correspondem ao menor custo);
- Preferir os frutos e os hortícolas da época;
- Optar pela carne mais barata (aves e porco) consumindo pouca quantidade, conforme sugere a Roda dos Alimentos;
- Preferir peixe congelado a peixe fresco;
- Incluir as leguminosas (feijão, soja, grão, lentilhas, ervilhas, favas) na preparação das refeições, substituindo ou complementando a carne ou o peixe, dado o seu elevado teor em proteína;
- Alternar a carne e o peixe com ovos, fornecedores proteicos de elevada qualidade;
- Evitar os alimentos processados, ricos em gordura, sal ou açúcar;
- Iniciar o almoço e o jantar com sopa de legumes e hortaliças, de forma a controlar melhor o apetite para o 2.º prato;
- Elegir a água como bebida para acompanhar as refeições;
- Substituir os refrigerantes por limonadas ou infusões de ervas preparadas em casa, sem adição de açúcar;
- Optar por demolhar as leguminosas secas, em vez de as comprar sob a forma de embalagem enlatada ou frasco de vidro;
- Levar alimentos de casa para as merendas da manhã e da tarde;
- Preparar a refeição do almoço em casa, aquecendo no local de trabalho, ou usando mala térmica.

Finalmente, resta-nos salientar que a poupança também pode passar por ir às compras a pé, sempre que possível. A promoção da saúde, sustentada em cuidados alimentares e prática regular de actividade física, contribui certamente para evitar, também, as despesas em saúde.



**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

### **Autores do Mês**

**Secção Infanto-juvenil**

António Mota

**Secção Adulto**

Agustina Bessa-Luís



**Quartas-feiras | 18h45**

**Sábados | 9h45**

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

**T**odo o ano

Vem ouvir, cantar e descobrir...  
as Fábulas de La Fontaine no último  
sábado de cada mês.

**Horário BMI:** terça a sexta-feira 10h00-12h30 e 14h00-18h30; sábado 14h00-18h00.

### **3 sábado**

**17h00 | Inauguração da Exposição de Fotografia "Lugares com memória", de Casimiro Madaíl**

(Exposição patente até dia 31 de março)

### **13 terça-feira**

**10h00 e 14h00 | À conversa com António Mota**



### **14 quarta-feira**

**Ílhavo a LER+**

Final do Concurso de Leitura Concelhio

**10h00** 1.º e 2.º Ciclos

**14h00** 3.º Ciclo e Secundário

### **23 sexta-feira**

**"À descoberta de Álvaro Magalhães..."**

Apresentação pública e coletiva de trabalhos realizados pelos alunos do Município ao longo do ano letivo. Incluindo a atividade "História a várias mãos".



## 27 terça-feira

**21h00** | Comunidade de Leitores, dinamizada por Nuno Camarneiro  
2.ª sessão: “A língua até aos Dentes”, a poesia de Manoel de Barros.  
Inscrição prévia obrigatória, limitada a 20 participantes.

## A Páscoa está a chegar...

**15h00** | Vem divertir-te nas tuas férias!

**Dia 27** Hora do conto: O Teatro está no ar: Comemoração do Dia Mundial do Teatro.

**Dia 28** Luzes... câmara... ação: “Os smurfs”.

**Dia 29** Hora do conto: “O coelho Branco” de António Mota e Ateliê: O coelho traz uma surpresa!

## 31 sábado

**16h30** | Hora do Conto e Ateliê:  
Vem ouvir e cantar connosco a fábula do Mês  
Fábulas de La Fontaine: “A galinha dos ovos de ouro”

## Bebeteca

**Sábados | 16h00**

**Era uma vez... textos de Ana Omm.**

**Dia 3** O rato e o leão.

**Dia 10** O Pedro e o lobo.

**Dia 17** Os duendes sapateiros.

**Dia 24** O príncipe com orelhas de burro.

**Dia 31** A galinha dos ovos de ouro.

## Hora do Conto

**terça a sexta-feira | 17h30**

**sábados | 16h30**

**As histórias de António Mota...**

**Dia 3** “João mandrião”.

**Dia 10** “Os segredos dos dragões”.

**Dia 17** “Se eu fosse um mágico”.

**Dia 24** “O nabo gigante”.

## Ateliês de Expressão Literária e Plástica

**sábados | 17h00**

**Dia 3** O peixe dos desejos.

**Dia 10** Um segredo para ti.

**Dia 17** Uma prenda mágica para o meu pai.

**Dia 24** Nabo surpresa.

# MENOS LIXO MAIS POUPANÇA!



Sabia que **42%** dos **RESÍDUOS**  
que produz podem ser  
**VALORIZADOS PELA COMPOSTAGEM?**

## FAÇA COMPOSTAGEM DOMÉSTICA!

### **Coloque**

restos de vegetais e cascas de fruta e de ovo; borras de café e saquetas de chá; pedaços de papel absorvente ou jornais; restos de jardim e pequenas quantidades de cinza.

### **Não coloque**

gordura; restos de carne; peixe; doces; laticínios; cascas de citrinos ou restos de frutas tropicais.



### **DICA:**

Altere camadas de resíduos húmidos com secos.

## APROVEITE E FAÇA UMA PEQUENA HORTA EM CASA!

Qualquer cantinho na varanda ou perto da janela serve. Plante hortaliças com raízes curtas ou frutas de pequeno porte.



Para Reduzir também  
é necessário Reutilizar!



6.º CONCURSO

# HIP HOP DANCE

SÁB 14 ABRIL 21H30  
MERCADO MUNICIPAL DE ÍLHAVO

INSCRIÇÕES  
ATE 31 MARÇO 2012  
FÓRUM  
MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE  
» [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)



Câmara Municipal de **ilhavo**



FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE

Tema do mês  
**Experiências**

**7** quarta-feira

**18h00** | Flores com Caixas de ovos

FMJ Gafanha da Encarnação

**8** quinta-feira

**18h00** | Sessão de Cinema –  
Dia da Mulher

FMJ Gafanha da Encarnação

**Ateliê de Fuxicos**

**15h00** | FMJ Gafanha da Nazaré

**18h00** | FMJ Gafanha do Carmo

**9** sexta-feira

**15h00** | Ateliê de Manicure

FMJ Ílhavo

**14** quarta-feira

**18h00** | Atividade de fortalecimento de  
Grupo: “Boneco de trapo”

FMJ Gafanha da Encarnação

**17** Sábado

**15h00** | Ateliê – Dia do Pai

FMJ Gafanha da Encarnação



## **19 a 24** segunda-feira a sábado

Experiências relacionadas com o Ar

**15h00** | FMJ Gafanha da Nazaré

**18h00** | FMJ Gafanha do Carmo

## **21** quarta-feira

**18h00** | Sê Poeta!

FMJ Gafanha da Encarnação

**18h00** | Plantar uma árvore no nosso jardim – Dia da Árvore

FMJ Vale de Ílhavo

## **23** sexta-feira

**18h00** | Apresentadores de meteorologia de palmo e meio

FMJ Gafanha da Encarnação

## **24** Sábado

**15h00** | Pintura – As 4 Estações

FMJ Gafanha da Encarnação

## **30** sexta-feira

Comemoração do  
**12.º Aniversário do FMJ Ílhavo**

**Horários:**

**FMJI e FMJGN** segunda a sexta-feira 10h00-13h00/  
14h00-18h00 **FMJVI** terça a sexta-feira 17h00-20h00

**FMJGE e FMJGC** terça a sexta-feira 15h00-20h00  
sábado 10h00-13h00/14h30-18h30



## Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Neste mês de março, em que no dia 1 a Câmara Municipal de Ílhavo (CMI) comemora o Dia Internacional da Proteção Civil através da realização de uma ação de formação aberta a toda a Comunidade sobre o tema “Uso de Extintores e Conselhos Úteis”, dedicamos a rubrica “a nossa gente” à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo (AH-BVI).

Fundada a 13 de abril de 1893, a AH-BVI é uma instituição sem fins lucrativos que surgiu com o objetivo de criar um Corpo de Bombeiros Voluntários no Município de Ílhavo. Atualmente a instituição é Presidida

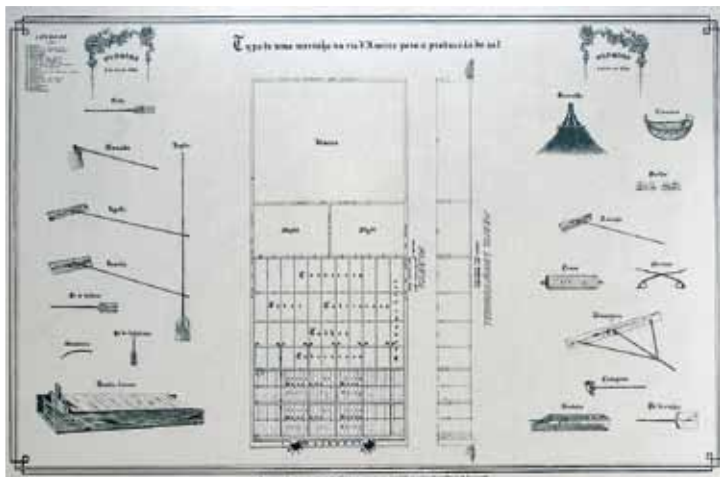
pelo Eng. Hélder Bartolomeu e tem o seu Corpo Ativo liderado pelo Comandante Carlos Mouro, sendo uma unidade operacional de defesa civil, composta por cerca de cem elementos, na sua grande maioria jovens, estando tecnicamente organizada e altamente capacitada e equipada para enfrentar situações adversas e de risco no exercício das suas atividades de socorro às populações em situação de acidente e outros sinistros, combate a incêndios, serviço de transporte de doentes, a parceria com a CMI na gestão da Proteção Civil Municipal, entre tantas outras.





Por todas as suas competências, ao nível de equipamentos e de Pessoas disponíveis ao serviço da Comunidade, a AH-BVI tem assumido, de há uns anos a esta parte, um papel muito importante no apoio à realização de iniciativas promovidas pela CMI de outro âmbito, destacando-se a sua adesão ao Fórum Náutico do Município de Ílhavo, em 2008, com a principal missão de dinamização das atividades náuticas, centradas no Recreio, no Desporto e na Cultura, numa aposta de rentabilização das potencialidades naturais e históricas que se revelam importantes fatores de diferenciação e valorização do Município.

Além da cooperação institucional e financeira regular entre a AH-BVI e a CMI e sempre de olhos postos no futuro, a AH-BVI lançou-se, através de um trabalho protocolado com a CMI, num projeto de construção do Novo Quartel dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo, que será edificado junto à Rotunda da Barquinha (na Variante) e que pretende criar as devidas condições operacionais e albergar uma Corporação em crescimento, fazendo com que, em cada dia, o lema “Vida por Vida” seja uma luta constante de tenacidade e determinação e de continuado sucesso.



## Planta de marinha de sal

A planta de marinha de sal, da autoria de Manuel Rasoilo Sacramento, é um desenho feito em nanquim sobre papel cuja reprodução fotográfica se encontra exposta na Mezanine da Sala da Ria. Doado pelo autor em 1933, este desenho é constituído por uma planta de uma marinha da Ria de Aveiro para produção de sal, ao centro, e as respetivas alfaias utilizadas nesta faina, representadas à escala, de ambos os lados.

A integração desta peça no Museu ocorreu numa fase da sua história designada por António Gomes da Rocha Madahil como fase de “recolha”. Após a realização da Semana de Arte Ilhavense, em março de 1932, e solucionado temporariamente o problema das instalações do Museu através do arrendamento de uma sala do Palacete Cartaxo para guardar os objetos até então recolhidos, retoma-se o processo de formação das coleções, através do contacto com colecionadores e antiquários e através do envio de circulares que apelavam à doação de objetos que viriam a constituir as diversas secções do Museu. Com este processo iniciado já na década de 20, a Comissão Organizadora do Museu deu primazia à secção marítima, à qual pertenceriam os objetos relacionados com a extração de sal, já que, entre as secções então propostas, esta seria aquela que mais expressaria a identidade da comunidade ilhavense.

Esta planta pertence à coleção do Museu Marítimo de Ílhavo.



## Arroz Doce à CCD/CMI

### Ingredientes

- 1 copo de arroz carolino
- 3 copos de água
- 1 copo de açúcar
- casca de limão
- 50 gramas de manteiga
- sal q.b.
- 3 gemas de ovo
- canela a gosto

### Preparação

Misture todos os ingredientes, à exceção das gemas de ovo.

Leve ao lume até o arroz cozer, tendo o cuidado de o deixar ligeiramente aguado pois ele acabará por secar na travessa ou no prato. Deixe arrefecer um pouco e junte, de seguida, as gemas de ovo sem deixar cozer.

Depois de empratado, polvilhe com canela a gosto.

Receita gentilmente cedida pelo **CCD – Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Ílhavo**

(Associação participante no Festival do Bacalhau 2011)

Rua do Norte – Gafanha de Aquém; 3830-167 Ílhavo



## 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		08.29	2.5	21.05	2.5	02.04	1.5	14.30	1.5
2	SEX	09.57	2.4	22.37	2.5	03.34	1.5	16.01	1.6
3	SAB	11.25	2.5	23.53	2.7	05.03	1.5	17.20	1.5
4	DOM	-	-	12.29	2.7	06.07	1.3	18.17	1.3
5	SEG	00.49	2.9	13.18	2.9	06.54	1.1	19.02	1.0
6	TER	01.35	3.1	14.00	3.1	07.34	0.8	19.42	0.8
7	QUA	02.17	3.3	14.39	3.3	08.12	0.6	20.21	0.6
8		02.57	3.5	15.18	3.4	04.49	0.5	21.00	0.4
9	SEX	03.37	3.6	15.58	3.5	09.27	0.4	21.40	0.4
10	SAB	04.18	3.6	16.38	3.5	10.06	0.4	22.22	0.4
11	DOM	05.00	3.6	17.20	3.4	10.47	0.5	23.06	0.5
12	SEG	05.44	3.4	18.05	3.3	11.30	0.6	23.54	0.7
13	TER	06.33	3.2	18.56	3.1	-	-	12.19	0.9
14	QUA	07.30	2.9	19.59	2.9	00.50	0.9	13.17	1.1
15		08.44	2.7	21.19	2.8	02.00	1.1	14.34	1.3
16	SEX	10.15	2.6	22.47	2.8	03.32	1.3	16.10	1.4
17	SAB	11.38	2.7	-	-	05.06	1.2	17.33	1.3
18	DOM	00.01	2.9	12.41	2.8	06.15	1.1	18.32	1.1
19	SEG	00.59	3.0	13.29	3.0	07.04	0.9	19.17	1.0
20	TER	01.45	3.2	14.10	3.1	07.44	0.8	19.55	0.9
21	QUA	02.25	3.3	14.46	3.2	08.18	0.7	20.29	0.8
22		03.01	3.3	15.18	3.2	08.49	0.7	21.02	0.7
23	SEX	03.33	3.3	15.49	3.2	09.19	0.7	21.33	0.7
24	SAB	04.04	3.3	16.18	3.2	09.49	0.7	22.05	0.8
25	DOM	04.33	3.2	16.46	3.2	10.18	0.8	22.37	0.8
26	SEG	05.03	3.1	17.16	3.1	10.48	0.9	23.10	1.0
27	TER	05.35	3.0	17.49	2.9	11.20	1.0	23.46	1.1
28	QUA	06.11	2.8	18.27	2.8	11.56	1.2	-	-
29	QUI	06.54	2.6	19.13	2.7	00.29	1.3	12.39	1.4
30		07.50	2.5	20.17	2.6	01.25	1.4	13.42	1.5
31	SAB	09.12	2.4	21.44	2.6	02.47	1.5	15.11	1.6



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

\* Reforço

**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 Encarnação**

Ribau, Tel. 234 365 131

**Praia da Barra**

Ançã Castro, Tel. 234 360 721

**Gafanha da Nazaré**

Branco, Tel. 234 361 576  
 Morais, Tel. 234 361 817



## informações úteis

### **Câmara Municipal de Ílhavo**

Tel.: 234 329 600

Fax: 234 329 601

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

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

#### **Gabinete de Apoio – Presidência e Vereação**

Tel.: 234 329 602

#### **Secretaria Obras Particulares**

Tel.: 234 329 603

#### **Secretaria Administração Geral**

Tel.: 234 329 604

#### **Secretaria dos Serviços Urbanos (Armazéns Gerais)**

Tel.: 234 329 605

### **Reuniões Ordinárias do Executivo**

#### **Câmara Municipal de Ílhavo**

##### **Pública:**

21 de março (quarta-feira),  
pelas 15h30

Audição ao público a partir das 17h30

### **Atendimento do Presidente e Vereadores com Pelouros**

sextas-feiras: todo o dia

(marcação prévia)

Presidente Eng. Ribau Esteves

Vereador Eng. Fernando Caçolito

Vereadora Dra. Beatriz Martins

Vereador Eng. Marcos Ré

Vereador Eng. Paulo Costa

### **Atendimento dos Vereadores sem Pelouros**

Primeiras e terceiras

quartas-feiras: 12h00-13h00  
(marcação prévia)

Vereador José Vaz

Vereador Dr. Júlio Merendeiro

### **Fórum Municipal da Juventude Ílhavo**

Tel.: 234 321 079

[forumjuventude\\_ilhavo@cm-ilhavo.pt](mailto:forumjuventude_ilhavo@cm-ilhavo.pt)

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel.: 234 183 773

[forumjuventude\\_gafanhazanazare@cm-ilhavo.pt](mailto:forumjuventude_gafanhazanazare@cm-ilhavo.pt)

#### **Vale de Ílhavo**

Tel.: 234 326 826

#### **Gafanha da Encarnação**

Tel.: 234 086 668

#### **Gafanha do Carmo**

Tel.: 234 398 009

### **Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Tel.: 234 321 103

Fax: 234 321 087

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

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

### **Centros Culturais Ílhavo**

Tel.: 234 397 260

Tel. bilheteira: 234 397 262

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

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

### **Gafanha da Nazaré**

Tel.: 234 397 263

### **Gabinete de Apoio à Saúde Juvenil Ílhavo**

Tel.: 234 321 079

### **SEMI – Serviço Educativo Municipal de Ílhavo**

Tel.: 234 321 103

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

### **EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária**

Tel.: 234 363 980

### **Ecocentro/Centro de Educação Ambiental**

Tel.: 234 329 600

### **Recolha de Monos**

Tel.: 234 325 549

### **SMIC – Serviço Municipal de Informação ao Consumidor**

Tel.: 234 329 600

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

### **GAEMI – Gabinete de Apoio ao Emigrante**

Tel.: ++ 351 234 329 623

### **SAFE – Serviço de Apoio à Formação e ao Emprego da Câmara Municipal de Ílhavo**

Tel.: 234 321 079

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

**Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Ílhavo**

Tel.: 234 329 632

**Canil/Gatil Municipal**

Tel.: 234 329 605

**Piscinas Municipais Ílhavo**

Tel.: 234 329 607

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 363 080

**Serviço Municipal de Protecção Civil**

Tel.: 234 329 302

**Juntas de Freguesia São Salvador**

Tel.: 234 321 725

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 361 520

Gafanha da Encarnação

Tel.: 234 365 104

Gafanha do Carmo

Tel.: 234 391 131

**Museus**

Museu Marítimo de Ílhavo e

Navio Museu St.º André (Pólo)

Tel.: 234 329 990

terça-feira a sexta-feira

· 10h00-18h00

sábados

· 14h00-18h00

Encerra aos domingos, segundas-feiras e feriados

**Casa Gafanhoe – Museu Municipal**

Tel.: 234 329 600

Visita de Grupos por marcação prévia

**Vista Alegre**

Tel.: 234 320 600

terça a sexta-feira

· 09h00-18h00

sábado e domingo

· 09h00-12h30 | 14h00-17h00

Encerra às segundas-feiras

Visita de Grupos por marcação prévia

**AdRA**

Tel.: 808 200 217

**Administração do Porto de Aveiro**

Tel.: 234 393 300

**Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro**

Tel.: 234 377 650

**Bombeiros Voluntários de Ílhavo**

Tel.: 234 320 120

**Capitania do Porto de Aveiro**

Tel.: 234 397 230

**Centros de Saúde**

Linha Azul

Tel.: 234 324 102

Ílhavo

Tel.: 234 325 876

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 390 950

Gafanha da Encarnação

Tel.: 234 361 902

Gafanha do Carmo

Tel.: 234 361 968

Costa Nova

Tel.: 234 369 884

**Emergências Gás Natural**

Tel.: 808 200 157

**EDP – Avarias**

Tel.: 800 506 506

**Parques de Campismo Costa Nova**

Tel.: 234 393 220

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 366 565

Praia da Barra

Tel.: 234 369 425

**Polícia Marítima de Aveiro**

Tel.: 234 397 246

**Tribunal Judicial de Ílhavo**

Tel.: 234 118 320

**Postos G.N.R.**

São Salvador

Tel.: 234 330 010

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 393 070

**Postos de Turismo Ílhavo**

Av. 25 de Abril

Tel.: 234 325 911

Praia da Barra

Rua Comandante Azevedo e Silva

Tel.: 234 396 212



o mar por tradição

**VIVER**  
EM mar'12

Av. 25 de Abril  
3830-044 ILHAVO

Autorizado a circular  
em invólucro plástico fechado  
de 00522005 DCN

**DM**



**TAXA PAGA**  
PORTUGAL  
CONTRATO 530 840