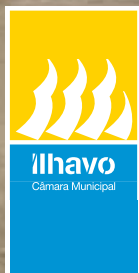


**viver**  
em **set**'11





- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 12 página da saúde
- 13 museu marítimo de Ílhavo
- 18 cc Ílhavo e cc gafanha da Nazaré
- 20 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 telefones úteis



#### **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 Setembro de 2011 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de Outubro de 2011.

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

**Distribuição Gratuita**

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



Em Setembro vivemos o final das férias, o regresso à Escola e a chegada do Outono, sendo que a Agenda **Viver em** vem dar informação e apresentar o convite para a participação nas múltiplas actividades que vão ocorrer.

A Câmara Municipal de Ílhavo manifesta todo o seu empenho para que, no trabalho de equipa com os seus Parceiros, o ano lectivo 2011/2012 seja um tempo de realização profissional e de sucesso para os Profissionais de Educação, e muito em especial para os Nossos Estudantes. A Todos desejamos Bom Trabalho.

A Semana da Maior Idade (de 12 a 18) destaca-se dos acontecimentos do mês, propiciando muitos momentos de convívio e de cultura dedicados aos Nossos Maiores. Registamos também as comemorações do sexto aniversário da Biblioteca Municipal de Ílhavo que assinalamos no dia 10.

Na fase final do mês vamos proceder à inauguração da obra de Qualificação Urbana da Avenida 25 de Abril, em Ílhavo (integrada na RUCHI), partilhando a capa desta Agenda uma imagem dessa obra que muito beneficia o centro da Cidade-Sede do Município.

Agradecemos a sua atenção e participação.

Venha VIVER connosco.  
Um Bom Mês e Um Abraço,

José Ribau Esteves  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



## destaques do mês



### 9 a 10 de Setembro

FJ Lan Party 2011 –  
6.º Aniversário do renovado  
Fórum Municipal da Juventude  
de Ílhavo



### 10 de Setembro

6.º Aniversário da BMI ·  
Biblioteca Municipal de Ílhavo



### 12 de Setembro

Abertura da Semana da Maior  
Idade 2011 – Inauguração  
da Feira/Exposição “Viver  
Solidário” · Praça do Centro  
Cultural de Ílhavo

### 14 de Setembro

6.º Aniversário do Fórum  
Municipal da Juventude de  
Vale de Ílhavo



### 16 de Setembro

Teatro de Comédia  
“A Casa da Fama”, com  
Ana Brito e Cunha, João Baião  
e Mané Ribeiro · Centro Cultural  
da Gafanha da Nazaré



### 18 Domingo

Festa da Maior Idade · Jardim  
Oudinot, Gafanha da Nazaré

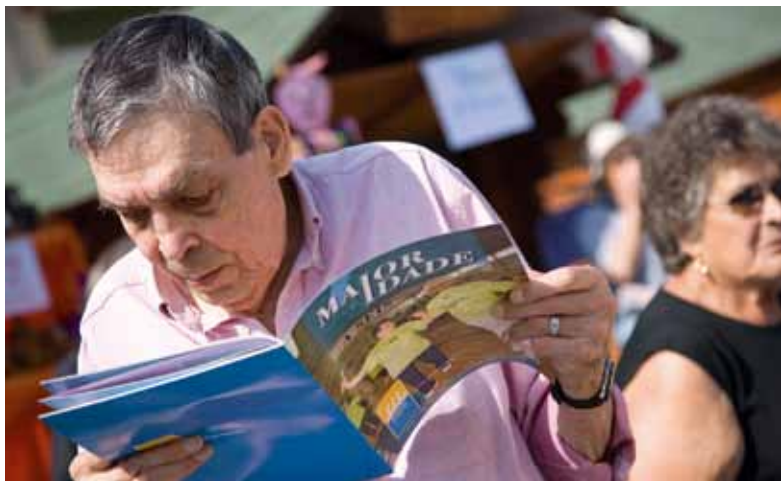


### 24 de Setembro

Sérgio Godinho –  
40 anos de carreira ·  
Centro Cultural de Ílhavo

### 29 de Setembro

“Ontem, Amanhã e Hoje” com  
Inês Tarouca e Marina Nabais ·  
Centro Cultural de Ílhavo



## **1** Quinta-feira

Início das actividades e classes das Piscinas Municipais de Ílhavo e Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## **3 e 4** Sábado e Domingo

**10h00-18h00** | 2ª Etapa do Circuito Nacional DC Skate Challenge 2011

Skate Park da Gafanha da Nazaré

Org.: Radical Skate Clube e CMI

## **9 a 12** Sexta a Segunda-feira

Festas em Honra de Nossa Senhora da Encarnação

Gafanha da Encarnação

## **10 e 11** Sábado e Domingo

Circuito Regional Surf, BodyBoard e LongBoard – 5ª Etapa

Praia da Barra

Org.: Associação de Surf de Aveiro

## **MAIOR IDADE 2011**

12 a 18 de Setembro

## **12** Segunda-feira

**11h00** Inauguração da Feira/Exposição “Viver Solidário”

Com os trabalhos desenvolvidos pelas várias IPSS do Município de Ílhavo e dos Espaços Maiordade, com possibilidade de venda de artigos produzidos pelas Instituições.

**MAIOR IDADE**  
12 a 18 de Setembro

**Apresentação da revista “Maior Idade – A Oito”**

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**MAIOR IDADE**  
12 a 18 de Setembro

**15h00-19h00** | Animação da Feira/Exposição “Viver Solidário”

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**MAIOR IDADE**  
12 a 18 de Setembro

**16h30** | Baile na Discoteca

Discoteca Estação da Luz

**MAIOR IDADE**  
12 a 18 de Setembro



**19h30** | Universidade Sénior da  
Fundação Prior Sardo  
Abertura do Ano Lectivo 2011/2012

**13** **Terça-feira**  
Feira dos 13

Recinto da Feira – Vista Alegre

**Todo o dia** | Visita a Guimarães,  
Braga (Sameiro e Bom Jesus) e Gerês  
(S. Bento da Porta Aberta)

**Todo o dia** | Baús de Sabedoria  
Lares de Terceira Idade do Município

**09h30-12h00** | Informática na  
Maioridade  
Espaço Internet Municipal (FMJ de Ílhavo)  
Inscrições no local

**15h00-19h00** | Animação na Feira/  
Exposição “Viver Solidário”  
Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**14** **Quarta-feira**

**Todo o dia** | Visita a Viseu e Cidade  
Rodrigo (Espanha)

**Todo o dia** | Ateliers de Cinema  
Centro Cultural de Ílhavo

**09h30-12h00** | Informática na  
Maioridade  
Espaço Internet Municipal (FMJ de Ílhavo)

**15h00-19h00** | Animação na Feira/  
Exposição “Viver Solidário”  
Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**17h30** | Matiné de Cinema  
“A Costureirinha da Sé”  
Centro Cultural de Ílhavo  
Maiores de 65 anos – entrada gratuita  
Menores de 65 anos – € 3,00  
Inscrições no Centro Cultural de Ílhavo

**15** **Quinta-feira**

**Todo o dia** Visita às Caldas da Rainha  
e Alcobaça  
(almoço convívio com animação musical)

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
11.º e 12.º ANOS  
12 a 18 de Setembro



**Todo o dia** | Baús de Sabedoria  
Lares de Terceira Idade do Município

**09h30-12h00** | Informática na  
Maioridade  
Espaço Internet Municipal (FMJ de Ílhavo)

**15h00-19h00** | Animação na Feira/  
Exposição “Viver Solidário”  
Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**16** Sexta-feira

**Todo o dia** | “Re-viver, construindo”  
Acção para antigos funcionários camarários

**09h30-12h00** | Informática na  
Maioridade  
Espaço Internet Municipal (FMJ de Ílhavo)

**10h00** | Movimento Maior  
em acção  
Aulas de Técnicas de Relaxamento,  
Exercícios de Manutenção e Boccia  
Parque Geriátrico – Jardim Oudinet

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO

**15h00-19h00** | Animação na Feira/  
Exposição “Viver Solidário”  
Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**22h00** | Teatro de Comédia  
“A Casa da Fama”, com Ana Brito e  
Cunha, João Baião e Mané Ribeiro  
Centro Cultural da Gafanha da Nazaré  
Entrada € 15,00

(seniores + 65 anos: € 12,00; seniores + 65 anos  
residentes no Município de Ílhavo: € 10,00)

**17 e 18** Sábado e Domingo  
Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,  
Secção de Pesca, no Campeonato  
Nacional da 2.ª Divisão Zona Norte, na  
Praia de Pedrógão.

**17** Sábado  
**09h00-18h00** | Animação na Feira/  
Exposição “Viver Solidário”  
Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO

**MAJOR 2011**  
**IDADE**  
12.º e 13.º DE SETEMBRO



**15h00** | 5.ª Regata

**“Dou mais tempo à Vida”**

Clube de Vela da Costa Nova

Org.: Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Centro

**15h00-17h30** | “Encontro Avós e Netos”

Com animação variada

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**21h00** | Inauguração da Exposição “Passos de Tempo”

Centro Cultural de Ílhavo

**21h30** | **II Sarau Maioridade**

Centro Cultural de Ílhavo

**18 Domingo**

**12h00** | **Festa da Maior Idade**

Piquenique – cada um traz o seu

Animação variada com tarde lúdica

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

**16h30** | Procissão em Honra de

**N.ª Sr.ª dos Navegantes –  
Celebração da Santa Missa**

Forte da Barra

**17h30** | Actuação da Banda de Música Filarmónica Gafanhense

**18h30** | Início do Festival de Folclore

Forte da Barra, Gafanha da Nazaré

Durante a Semana Maioridade/ Viver Solidário 2011, as visitas ao Museu Marítimo de Ílhavo e ao Navio Museu Santo André serão gratuitas para os seniores + 65 anos residentes no Município de Ílhavo.

**MAJOR 2011  
IDADE**  
17 a 23 de Setembro

**MAJOR 2011  
IDADE**  
17 a 23 de Setembro

**MAJOR 2011  
IDADE**  
17 a 23 de Setembro

**MAJOR 2011  
IDADE**  
17 a 23 de Setembro

**MAJOR 2011  
IDADE**  
17 a 23 de Setembro

**MAJOR 2011  
IDADE**  
17 a 23 de Setembro

**MAJOR 2011  
IDADE**  
17 a 23 de Setembro



# Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

## INSCRIÇÕES ABERTAS

- » Natação para Bebés
- » Aprendizagem e Aperfeiçoamento
- » Hidroginástica
- » Hidrodeep
- » Hidrobike
- » Hidrokids
- » Pólo Aquático
- » Natação de Salvamento
- » Hidroginástica e Natação (Maioridade)
- » Natação Terapêutica
- » Natação Pré e Pós Parto
- » Natação para Grupos (Jardins de Infância e ATL's)
- » Classes Mistas com Ténis e Minigolfe
- » Serviços de Massagens
- » Serviços de Osteopatia

## INÍCIO DA ÉPOCA DESPORTIVA

1 de Setembro 2011



Câmara Municipal de **Ílhavo**

**Piscinas Municipais**

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

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

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



# MAIOR IDADE <sup>2011</sup>

**VIVER SOLIDÁRIO 12 A 18 DE SETEMBRO**

Durante a Semana Maioridade/Viver Solidário 2011, as visitas ao Museu Marítimo de Ílhavo e ao Navio Museu Santo André serão gratuitas para os seniores + 65 anos residentes no Município de Ílhavo.

## SEG 12 SETEMBRO

11H00

### Inauguração da Feira/Exposição "Viver Solidário"

Com os trabalhos desenvolvidos pelas várias IPSS do Município de Ílhavo e dos Espaços Maioridade, com possibilidade de venda de artigos produzidos pelas Instituições.

### Apresentação da revista "MAIOR IDADE - A Oito"

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**  
15H00~19H00

### Animação da Feira/Exposição "Viver Solidário"

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**  
16H30

### Baile na Discoteca

**Discoteca Estação da Luz**  
19H30

### Universidade Sénior

### Fundação Prior Sardo

Abertura do Ano Lectivo 2011/2012

## TER 13 SETEMBRO

Todo o DIA

Visita **Guimarães, Braga (Sameiro e Bom Jesus) e Gerês (S. Bento da Porta Aberta)**

Todo o DIA

### Baús de Sabedoria

**Lares de Terceira Idade do Município**

09H30~12H00

### Informática na Maioridade

**Espaço Internet Municipal (FMJ de Ílhavo)**

15H00~19H00

### Animação na Feira/Exposição "Viver Solidário"

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**



Câmara Municipal de **Ílhavo**

## QUA 14 SETEMBRO

TODO o DIA

Visita **Viseu e Cidade Rodrigo (Espanha)**

TODO o DIA **Ateliers de Cinema**

**Centro Cultural de Ílhavo**

09H30~12H00

**Informática na Maioridade**

**Espaço Internet Municipal**

**(FMJ de Ílhavo)**

15H00~19H00

**Animação na Feira/Exposição “Viver Solidário”**

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**

17H30 **Matiné de Cinema**

**“A Costureirinha da Sé”**

**Centro Cultural de Ílhavo**

maiores de 65 anos - entrada gratuita

menores de 65 anos - 3 Euros

## SEX 16 SETEMBRO

TODO o DIA

**“Re-viver, construindo”**

acção para antigos funcionários camarários

09H30~12H00

**Informática na Maioridade**

**Espaço Internet Municipal**

**(FMJ de Ílhavo)**

10H00

**Movimento Maior em acção**

Aulas de Técnicas de Relaxamento,

Exercícios de Manutenção e Boccia

**Parque Geriátrico - Jardim Oudinot**

15H00~19H00

**Animação na Feira/Exposição “Viver Solidário”**

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**

22H00 **Teatro de Comédia**

**“A Casa da Fama”, com Ana Brito**

**e Cunha, João Baião e Mané Ribeiro**

**Centro Cultural da Gafanha da Nazaré**

entrada 15,00 Euros

(seniores + 65 anos: 12,00 Euros;

seniores + 65 anos residentes no Município de Ílhavo: 10,00 Euros)

## QUI 15 SETEMBRO

TODO o DIA

Visita **Caldas da Rainha**

**e Alcobaça** (almoço com animação

musical na **Quinta do Moinho**)

TODO o DIA **Baús de Sabedoria**

**Lares de Terceira Idade do Município**

09H30~12H00

**Informática na Maioridade**

**Espaço Internet Municipal**

**(FMJ de Ílhavo)**

15H00~19H00 **Animação na**

**Feira/Exposição “Viver Solidário”**

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**

## SÁB 17 SETEMBRO

09H00~18H00 **Animação na**

**Feira/Exposição “Viver Solidário”**

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**

15H00~17H30

**“Encontro Avós e Netos”**

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**

21H00 **Inauguração da Exposição**

**“Passos de Tempo”**

**Centro Cultural de Ílhavo**

21H30 **II Sarau Maioridade**

**Centro Cultural de Ílhavo**

## DOM 18 SETEMBRO

12H00

**Festa da Maior Idade**

**Piquenique - cada um traz o seu**

**Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré**

16H30

**Procissão em Honra**

**de N.ª Sr.ª dos Navegantes**

**e celebração da Santa Missa**

17H30

**Actuação da Banda de Música**

**Filarmónica Gafanhense**

18H30

**Início do Festival de Folclore**

**Forte da Barra, Gafanha da Nazaré**



## Regresso às aulas

### Comportamento, Saúde e Rendimento escolar

Agora que se aproxima o início de mais um ano escolar, vale a pena reflectir sobre alguns comportamentos e o efeito que podem ter na saúde e no rendimento escolar.

Os comportamentos em que nos envolvemos e as circunstâncias em que vivemos têm impacto, negativo ou positivo, sobre a nossa saúde. Alterações adequadas aos nossos hábitos e estilos de vida podem igualmente melhorá-la.

E a actividade escolar? Será que é afectada pelos comportamentos? “Deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer”, o cérebro precisa de “recarregar as pilhas” durante cerca de 8 horas. Se não dormirmos o suficiente, a nossa capacidade de memória e atenção diminuirá. Mas, para além do tempo de sono ser importante, o nosso organismo segrega uma hormona, chamada “hormona do crescimento”, responsável pelo crescimento e que é segregada sobretudo entre as 10 da noite e as 3 da manhã, se a pessoa estiver a dormir.

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia, o jejum nocturno foi de pelo menos 9 horas, é necessário comer e beber para podermos concentrar-nos nas actividades de estudo da manhã. Algumas das consequências da ausência de um bom pequeno-almoço são:

- Debilidade física e atraso cognitivo, transtornos afectivos, falta de vontade e de interesse pela escola, com a consequente redução da capacidade de atenção e de aprendizagem dos estudantes. Também é fundamental levar para a escola um lanche saudável para comer ao meio da manhã.
- De manhã, saímos de casa apressados, “em cima da hora”, ou com tempo para chegar à escola ou ao trabalho antes de estes começarem? Vamos de carro, com os pais, de transporte colectivo, a pé ou de bicicleta? Não é indiferente a maneira como nos deslocamos no

dia-a-dia! Combater o sedentarismo aproveitando o ambiente é dever de todos nós.

- Que tipo de mochila utiliza o seu filho e o que leva lá? O peso excessivo das mochilas escolares, durante a fase de crescimento, pode representar, no futuro, problemas de coluna, com dor e desvios posturais. O ideal é que a mochila não represente, no conjunto, mais de 10% do peso corporal do estudante. A mochila deve estar bem ajustada ao corpo, alinhada simetricamente e a parte inferior deve situar-se ao nível da cintura.

### PORQUE SERÁ QUE EXISTEM MIÚDOS QUE GOSTAM DE HUMILHAR OUTROS?

A importância da socialização:

Às vezes porque têm inveja e não o querem admitir. Outras vezes porque não conseguem aceitar que não são perfeitos, que têm características que gostam e outras que não gostam e, humilhando os outros, têm a ilusão que se tornam perfeitos. Outras vezes ainda porque se sentem humilhados em casa, ou foram mal-educados ou, por estarem doentes, são intencionalmente cruéis. Isto causa nas vítimas, medo, ansiedade e stress, com consequências na saúde e no rendimento escolar.

Ir às consultas do médico de família regularmente, mesmo sem estar doente, é uma boa prática, com influência positiva na saúde e no comportamento escolar.

**Vamos reflectir nos nossos comportamentos do dia-a-dia, modificar alguns comportamentos negativos, contribuindo para o êxito na escola e para uma melhor saúde de todos.**

Para saber mais:

- <http://onsitewellnesscheck.com/page5/page5.html>
- <http://www.coluna.com/coluna-escoliose.html>
- <http://ew2007.osha.europa.eu>
- <http://www.drpboddy.com/>



**Horário**

MMI: Terça-feira a Sexta-feira 10h00-18h00;

Sábado e Domingo 14h00-18h00

NMSA: Terça-feira a Sexta-feira 10h00-18h00;

Sábado e Domingo 14h00-18h00

Para mais informações: Tel. 234 329 990 ou

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

**Todo o mês**

**Museu Marítimo de Ílhavo**

Exposição **Fora de Bordo – olhares sobre o Mar Português**, com fotografias de Angus McBean, Burt Glinn, Bill Perlmutter, Edouard Boubat, Federico Patellani, Gérard Castello-Lopes, Guy Le Querrec, Jean Gaumy, Leon Levinstein, Louis Stettner, Peter Fink, Sabine Weiss Weber e Wolfgang Sievers.

Exposição **Nos Porões da Memória VI**, com fotografias de Kent Barrett e Manfred Buchheit

**Navio-Museu Santo André**

Exposição **Memórias de uma vida de mar**

# MENOS LIXO MAIS POUPANÇA

MENOS  
embalagens,  
é só VANTAGENS!

Se produzirmos  
**MAIS LIXO**  
pagaremos uma  
**FATURA MAIOR.**

**ESTÁ NA  
SUA MÃO!**  
Travar o  
desperdício  
depende de si.



## Caros Municípes,

Confrontamo-nos hoje com uma gestão dos resíduos mais consentânea com o progresso ambiental e com o respeito pela salvaguarda da qualidade de vida das populações. Mas soluções tecnologicamente mais evoluídas são necessariamente mais onerosas. A transição do destino final dos resíduos do Aterro Intermunicipal de Taboeira para a Unidade de Tratamento Mecânica e Biológica (com um custo de 1,5ME para a Câmara Municipal), veio a resultar no aumento de 51% do custo por cada tonelada tratada.

Significa que, para garantir a sustentabilidade financeira desta evolução, as actuais taxas aplicadas não serão suficientes, sendo o executivo camarário obrigado a aumentá-las em mais 10% em relação aos valores actualmente praticados.

Porque acreditamos que, especialmente em contexto de crise económica, este aumento vai sacrificar ainda mais os orçamentos familiares, lançamos o compromisso de não aumentar a taxa sobre os Resíduos, caso, em conjunto, sejamos capazes de reduzir o lixo produzido no Município em 4% (750 toneladas) até ao final do corrente ano.

A Campanha de sensibilização “Menos Lixo, Mais Poupança” irá elucidar-nos sobre como poderemos produzir menos lixo, beneficiando, ao mesmo tempo de vantagens individuais e financeiras.

Na expectativa da colaboração de todos,

José Ribau Esteves  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

### LIXO

O lixo é o resultado inevitável da nossa sociedade de consumo. **Tudo o que consumimos, embalado ou não, produz resíduos.** Mas muito do lixo produzido pode ser evitado através da sua redução na origem e da sua posterior reciclagem.

### NÃO HÁ COMO FUGIR

Todo o lixo produzido actualmente não desaparece quando o colocamos no contentor.

### PAGAR

Não tenhamos ilusões. O LIXO PAGA-SE!

- 1 - Pagamo-lo no ato da aquisição do produto.
- 2 - Pagamos a sua remoção à porta de casa.
- 3 - Pagamos o seu tratamento ou a sua deposição em aterro.

As taxas serão tanto mais elevadas quanto mais lixo produzirmos.

## Impõe-se uma questão: QUE FAZER?

### REDUZIR

Reduzir é a palavra de ordem!

#### COMO?

#### 1- REDUZIR O “LIXO” QUE ADQUIRIMOS NO SUPERMERCADO

- Não se deixe seduzir pelas embalagens: quanto mais atrativas mais encarecem o produto.
- A sobreembalagem corresponde muitas vezes a pouca quantidade de produto.
- Prefira embalagens familiares às individuais. São mais baratas, têm mais produto e fazem menos lixo.

#### 2- SEPARAR PARA RECICLAGEM

As embalagens que não pôde evitar comprar (vidro; papel; plástico e metal) devem dar origem a novos produtos através da reciclagem, evitando-se assim a sua deposição em aterro e os custos monetários e ambientais associados a este desperdício.



Menos  
Embalagens



Final interessa-lhe o produto ou a embalagem, que mais cedo ou mais tarde, acabará no caixote?

## ESTÁ NA SUA MÃO

### TRAVAR O DESPERDÍCIO DEPENDE DE SI.

Na hora de comprar faça as escolhas acertadas:

**Mais produto, menos embalagem!**

Compre avulso, em embalagem familiar, retornável ou de recarga.

**SENSIBILIZE A FAMÍLIA, OS AMIGOS E OS VIZINHOS**

**PARA LHE SEGUIREM O EXEMPLO:**

**O DESLEIXO DE ALGUNS NÃO PODE COMPROMETER O BEM-ESTAR DE TODOS!**



Está na mão de cada um de nós travar o desperdício de recursos ambientais e financeiros no nosso Município, que poderão e deverão ser aplicados em infra-estruturas (jardins; escolas; mobiliário urbano; etc) que promovam a qualidade de vida da nossa população.

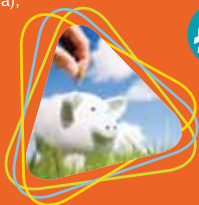
**FEITAS AS CONTAS: Se produzirmos mais lixo TODOS pagaremos uma fatura maior!**



## Menos embalagens, é só VANTAGENS!

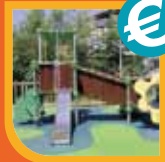
### Ganhos individuais:

- Economiza dinheiro (a embalagem também é paga);
- Poupa esforço (menos embalagens significa menos peso nas compras trazidas para casa);
- Ganha tempo (menos tempo gasto a separar e depositar os resíduos nos contentores de deposição indiferenciada ou seletiva).



### Ganhos coletivos:

- Economizamos dinheiros públicos (ao diminuir a quantidade de resíduos produzidos baixamos o custo com a recolha, a deposição e o tratamento);
- Pouparamos recursos naturais (menos resíduos produzidos originam menos extração de recursos como petróleo, árvores, minerais e menos utilização de água e energia);
- Ganhamos espaços (em vez de os ocupar com aterros, estes poderão ser usados para a construção de escolas, jardins ou hospitais).





## ACTIVIDADES PARA FAMÍLIAS ANTI-DESPERDÍCIO

Descubra as vantagens de reduzir nas embalagens.



### VERIFIQUE QUANTO POUPE SE FIZER AS ESCOLHAS CERTAS.

Compare o preço do mesmo produto com e sem embalagem ou com diferentes tipos de embalagem.

	=		=	<b>POUPE</b> em cada quilo ao comprar <b>fiambre avulso</b>
fiambre embalado € por quilo		fiambre avulso € por quilo		
	=		=	<b>POUPE</b> em cada litro ao comprar <b>leite em embalagem familiar</b>
leite em pacotes 200ml € por litro		leite em pacote 1 l € por litro		
	=		=	<b>POUPE</b> em cada unid. ao comprar <b>sabonete em embalagem recarga</b>
sabonete com doseador € por unidade		sabonete recarga € por unidade		
	=		=	<b>POUPE</b> em cada quilo ao comprar <b>sal em embalagem simples</b>
sal sobre-embalado € por quilo		sal em saco € por quilo		

### Vantagens

- Paga menos pelos produtos que compra**  
Ao comprar um produto embalado, **paga as embalagens duas vezes!** A primeira, aquando da sua compra, a segunda, quando a coloca para remoção.
- Reduza nas embalagens**  
Prefira produtos avulso ou frescos, em embalagem familiar, de recarga, retornável ou simples.
- Prefira os chamados "produtos brancos"**  
Estes consumíveis são usualmente mais baratos, porque não são sobreembalados e não têm de suportar o custo da publicidade.
- Use uma cesta para as compras**  
Ao produzir menos lixo, poupa recursos naturais.

### Contas feitas verá que só tem a ganhar!

- MENOS** dinheiro gasto
- MENOS** resíduos trazidos para casa
- MENOS** lixo colocado à porta
- MAIS** qualidade de vida
- MELHOR** Ambiente

**Nós, a Família \_\_\_\_\_ não gostamos de desperdício, por isso comprometemo-nos a reduzir nas embalagens que não são necessárias!!!**

Com isso, poupamos dinheiro e o Ambiente. Vamos também reutilizar materiais para outros fins e separar e encaminhar para a reciclagem todo o lixo que tem valor.

### Palavra da Família

\_\_\_\_\_ (assinatura de todos os membros da Família)

Descubra mais novidades e ideias anti-desperdício em próximas edições. Está na vossa mão pagar ou reduzir!



centro cultural ílhavo

**T**odo o mês ciclo de cinema

“E depois do Verão”

**SEX 09 | 18h30 | Harry Potter e os Talismãs da Morte: Parte 2** · M/12 (144')

**DOM 18 | 17h00 | A Rapariga do Capuz Vermelho** · M/12 (100')

**SEX 23 | 21h30 | A Ressaca: Parte 2** · M/16 (102')

CC Ílhavo · entrada € 6,00 por ciclo e € 3,00 individual · auditório

**T**odo o mês exposição permanente

Espaço de exposição permanente de Cândido Teles

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

**T**odo o mês exposição permanente

“Cântico dos Cânticos” pelo traço de João Carlos

CC Ílhavo · entrada gratuita | sala de exposições · para todas as idades

**T**odo o mês exposição

A BARRA E OS PORTOS DA RIA DE AVEIRO, 1808-1932

Arquivo da Administração do Porto de Aveiro

CC Gafanha da Nazaré · entrada gratuita · sala de exposições · p/ todas as idades · patente até 30 de Setembro

**10** Sábado música

**22h00 | At Freddy's House**

Tour “09 Roads”

CC Gafanha da Nazaré · entrada € 5,00 · auditório · M/3 anos

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

Descontos não acumuláveis

**16** Sexta-feira teatro de comédia

**22h00 | A Casa da Fama com Ana Brito e Cunha, João Baião e Mané Ribeiro**

Semana da Maioridade 2011

CC Gafanha da Nazaré · entrada € 15,00 (geral) € 12,00 (sénior + 65 anos) € 10,00 (sénior + 65 anos residente no Município de Ílhavo) · auditório · M/12 anos

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

**17** Sábado serviço educativo/exposição

**21h00 | Passos de Tempo de F. Ribeiro**

CC Ílhavo · entrada gratuita · foyer · patente até 2 de Outubro

# PEDRO TOCHAS

coisas



**17** **Sábado** multidisciplinar  
**21h30** | Sarau da Maioridade  
Semana da Maioridade 2011  
CC Ílhavo

**24** **Sábado** música  
**22h00** | Sérgio Godinho –  
40 anos de carreira  
CC Ílhavo · entrada € 12,00 · auditório · M/4 anos  
Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem  
até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

**28** **Quarta-feira** serviço educativo  
**17h30** | Construir o Passos de Tempo  
com Inês Tarouca e Marina Nabais  
Atelier de dança  
CC Ílhavo · € 5,00 (profissionais da área social)  
entrada gratuita (profissionais a exercer no Município  
de Ílhavo) · sala de ensaios · duração: 3 horas ·  
limitado a 25 participantes · marcação prévia  
Público-alvo: Profissionais da área social

**29** **Quinta-feira** serviço educativo/cinema  
**21h30** | Longe no Tempo de  
Beatriz Tomaz  
Filme documentário (60 min)  
CC Ílhavo · entrada gratuita · auditório

**29** **Quinta-feira** serviço educativo/dança  
“Ontem, Amanhã, Hoje” com  
Inês Tarouca e Marina Nabais  
Atelier intergeracional de movimento  
CC Ílhavo · entrada gratuita · exclusivo para alunos do  
1.º ciclo e utentes das IPSS do Município de Ílhavo ·  
limitado a 30 participantes  
(na inscrição neste atelier, oferta de um bilhete para o  
espetáculo “Peça Portátil”)

**30** **Sábado** stand up  
**22h00** | Pedro Tochas – “Coisas”  
CC Ílhavo · entrada € 15,00 · auditório · M/16 anos  
Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem  
até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

**1** **OUTUBRO, Sábado** serviço educativo/dança  
**17h00** | Espectáculo de dança  
Peça Portátil de Inês Tarouca  
CC Ílhavo · entrada € 5,00 · foyer · M/8 anos ·  
limitado a 60 pessoas  
Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem  
até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

#### Para mais informações e reservas

Centro Cultural Ílhavo: Tel. 234 397 262  
Centro Cultural Gafanha da Nazaré: Tel. 234 397 263  
centrocultural@cm-ilhavo.pt

Consulte toda a programação do trimestre em  
[www.centrocultural.cm-ilhavo.pt](http://www.centrocultural.cm-ilhavo.pt)



Biblioteca Municipal de **ilhavo**

### **Autores do Mês**

#### **Secção Infanto-Juvenil**

Gémeo Luís

#### **Secção de Adultos**

Salman Rushdie

### **Prémio Pulitzer da Literatura (1917-2011)**

1931 – Toni Morrison

1952 – Michael Cunningham

### **T**odo o mês

#### **Destaque Literário**

Vamos dizer adeus ao Verão e...

Regressar em grande às Aulas!

Requisita um Livro do PNL.

### **6.º Aniversário da Biblioteca Municipal**

#### **7 a 27** Quarta-feira a Terça-feira

#### **Feira do Livro**

Aproveite esta oportunidade para comprar as últimas novidades editoriais a preço de feira... não perca os descontos especiais que temos para oferecer.

#### **10** Sábado

#### **Vem comemorar o 6.º Aniversário da Biblioteca**

**16h00** | Descobrir os sons na bebetecca

**16h30** | Ao som da música – hora do conto especial

“Les voisins musiciens” de Junko Shibuya  
Parceria com a Escola de Música Gafanhense

**20h00** | Jantar Literário

Biblioteca Municipal

Inscrições no local até 6 de Setembro.



setembro

## **21** Quarta-feira

Comemoração do Dia internacional da Paz

**10h15** | Uma mensagem pela paz: inauguração do mural

**10h30** | Hora do conto

Vem escrever connosco uma mensagem. Actividade disponível até 30 de Setembro. Para grupos esta actividade está sujeita a marcação.

## **24** Sábado

Comemoração do Dia Internacional da Imprensa

Exposição sobre a história da Imprensa e do Jornal.

## **Bebeteca**

Ler com a ponta dos dedos

**Sábados** | **16h00**

**Dia 03** “A minha quinta para sentir”, de Xavier Deneux

**Dia 17** “A minha savana para sentir”, de Xavier Deneux

**Dia 24** “O espaço para sentir”, de Benjamin Bécue

## **Hora do conto**

**De terça a sexta-feira** | **17h30**

**Sábados** | **16h30**

**Dia 03** “Diz olá, Tita” de Libby Hamilton

**Dia 17** “Tita, gosto de ti” de Dugald Steer

**Dia 24** “Obrigado, Tita” de Dugald Steer

## **Ateliers de Expressão Literária e Plástica**

Vem divertir-te com as actividades surpresa que preparamos para ti. Contamos com a tua presença!

**Sábados 17h00**

**Dia 03** A ratinha gulosa

**Dia 17** Uma mensagem especial

**Dia 24** Espiral com sabor a fruta

## **Informações**

Biblioteca Municipal de Ílhavo

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

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

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

Terça a Sexta-feira: 10h00-12h30/14h00-18h30

Sábado: 14h00-18h00



FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE

Tema do mês:  
"Sem Medos"

**8** Quinta-feira

18h00 | Jogo das Palavras  
Dia Mundial da Alfabetização  
FMJ Gafanha da Encarnação

**9 e 10** Sexta-feira e Sábado  
6.º Aniversário do renovado  
FMJ de Ílhavo  
14h00-14h00 | FJ Lan Party 2011

**14** Quarta-feira  
18h00 | 6.º Aniversário do FMJ  
Vale de Ílhavo  
Torneio de Buzz  
FMJ Vale de Ílhavo

**16** Sexta-feira  
18h00 | Replantar os Canteiros  
Dia Internacional para a  
Preservação do Ozono  
FMJ Vale de Ílhavo

**17** Sábado  
15h00 | Construção de um Porta-Lápis  
Atelier Técnica do Guardanapo  
FMJ Gafanha do Carmo

setembro



## **21** Quarta-feira

**15h00** | Construção de um Marcador de Livros

FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

**18h00** | Acção de Sensibilização sobre a Doença de Alzheimer

Dia Mundial da Doença de Alzheimer

FMJ Gafanha da Encarnação

## **24** Sábado

**15h00** | Peddy-paper  
"Olho vivo e pé ligeiro"

Em todos os Fóruns

## **27** Terça-feira

**10 Minutos de Acção**

(no âmbito do Dia Europeu das Línguas)

**18h00** | Visualização de um filme

FMJ Gafanha da Encarnação

## **28** Quarta-feira

**15h00** | Construção de um Porta-Chaves

FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

**18h00** | Construção da Roda dos Alimentos  
Aula de ginástica

Dia Mundial do Coração

FMJ Gafanha da Encarnação

### **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



## Associações de Pais

As Associações de Pais existem com o objectivo de promoverem a defesa e a promoção dos interesses dos seus associados, no que respeita à educação e ensino dos seus filhos e/ou educandos, quer sejam alunos da Educação Pré-escolar, do Ensino Básico ou Secundário, público, particular ou cooperativo.

Tendo bem presente que o papel dos Pais e Encarregados de Educação, enquanto membros dos órgãos de administração e gestão das escolas, e das respectivas estruturas educativas, assume cada vez mais relevância e pertinência na conjuntura educativa actual, a Câmara Municipal de Ílhavo reconhece a entrega e o envolvimento das Associações de Pais do Município de Ílhavo. Ao nível da participação e do trabalho conjunto, têm-se revelado com níveis de qualidade muito significativos, mantendo o





seu espaço de intervenção nas Escolas num patamar de rigor, seriedade e competência.

As Associações de Pais orientam a sua intervenção através do desenvolvimento de projectos de animação e com a dinamização de actividades com as Escolas e os Jardins-de-infância, sendo de destacar a sua participação na co-gestão dos Serviços e Apoio à Família, nomeadamente no que se refere ao serviço dos almoços e às actividades de tempos livres.

É com honra e gosto que a CMI reconhece esta parceria como um carimbo de qualidade dos processos de intervenção educativa, pois enquanto agente educativo privilegiado, as Associações de Pais assumem de forma séria, íntegra e articulada o seu papel proeminente na promoção e desenvolvimento da Educação no Município.

No Município de Ílhavo existem, actualmente, vinte e três Associações de Pais, formalmente constituídas, com as quais a CMI se relaciona institucionalmente e estabelece, com a sua maioria, Acordos de Cooperação que promovem o apoio financeiro, humano e logístico, e que formalizam o compromisso de parceria e colaboração entre ambas as entidades para um efectivo desenvolvimento das diversas acções previstas.

A qualidade e valor do trabalho desenvolvido com estes parceiros é a principal garantia de que todo o apoio e investimento efectuado pela CMI se justificam e tem dado frutos ao longo dos últimos anos, sendo essa a aposta de futuro de modo a cuidarmos o melhor possível do nosso maior património – as Nossas Crianças.



## Ex-Voto

Ramo ou palmito executado em tecido, papel e arame pela Senhora D. Jorgelina Vaz (Pina) e que pertence à coleção do Museu Marítimo de Ilhavo.

Este labor ou arte de trabalhar o papel tem as suas primeiras manifestações no nosso país já em finais do século XIX, surgindo em espaços conventuais como forma de ocupar o tempo.

Tradicionalmente oferecidos ao Senhor Jesus dos Navegantes e que adornam o seu altar nos festejos em sua honra, no primeiro domingo de Setembro, esta arte de flores "chamadas de papel", aqui em materiais mais nobres e adequados ao hiper-realismo das espécies e cores canónicas, é um costume tradicional bem ilhavense.

Ramos de Mordomas, em jarras da Vista Alegre, também da coleção do Museu Marítimo de Ilhavo, muitas vezes oferecidas como ex-votos e com legendas.



## Bacalhau à CCD

### Lombo de bacalhau com trilogia de pimentos e cubos de batata frita

#### Ingredientes

- 400 g de lombo de bacalhau
- 100 g de pimento verde
- 100 g de pimento vermelho
- 100 g de pimento amarelo
- 20 g de cebola
- 20 g de alho
- 5 g de sal
- 5 g de tomilho
- Pimenta q.b.
- 200 g de tomate maduro
- 20 g de azeite
- 400 g de batatas aos cubos

#### Preparação

Tempere o lombo de bacalhau com pimenta e deixe alourar em azeite de ambos os lados e coloque no forno a 60 graus durante 15 minutos.

Corte os pimentos em juliana, salteie em azeite com alho e tomilho e tempere com sal e pimenta.

Preparação do molho:

Refogue cebola e alho, com um pouco de pimentos e tomate. Quando estiver cozinhado, triture tudo e depois passe com a ajuda de um coador. Corte as batatas aos cubos e frite em óleo a 170°.

Emprate e decore com o molho a seu 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**

dia do mês	dia da semana	Preia-mar				Baixa-mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
		hora	altura	hora	altura	hora	altura	hora	altura
1	Qui.	05.02	3.5	17.24	3.5	10.45	0.4	23.12	0.5
2	Sex.	05.46	3.3	18.11	3.3	11.31	0.6	23.58	0.8
3	Sáb.	06.35	3.2	19.04	3.0	-	-	12.23	0.8
4	☾	07.31	3.0	20.08	2.8	00.51	1.0	13.25	1.1
5	Seg.	08.42	2.8	21.31	2.6	01.57	1.3	14.48	1.3
6	Ter.	10.07	2.8	23.00	2.6	03.26	1.4	16.29	1.3
7	Qua.	11.28	2.8	-	-	04.59	1.4	17.59	1.2
8	Qui.	00.13	2.7	12.32	3.0	06.06	1.2	18.45	1.0
9	Sex.	01.07	2.8	13.22	3.1	06.55	1.1	19.27	0.9
10	Sáb.	01.49	3.0	14.03	3.2	07.35	1.0	20.01	0.8
11	Dom.	02.26	3.1	14.40	3.3	08.09	0.8	20.32	0.7
12	☉	02.59	3.2	15.12	3.3	08.41	0.8	21.02	0.7
13	Ter.	03.29	3.2	15.43	3.3	09.11	0.7	21.30	0.7
14	Qua.	03.58	3.2	16.12	3.2	09.42	0.8	21.59	0.8
15	Qui.	04.26	3.1	16.41	3.2	10.12	0.8	22.28	0.8
16	Sex.	04.55	3.1	17.11	3.0	10.44	0.9	22.57	0.9
17	Sáb.	05.26	3.0	17.44	2.9	11.17	1.0	23.29	1.1
18	Dom.	06.00	2.8	18.22	2.7	11.54	1.2	-	-
19	Seg.	06.42	2.7	19.10	2.6	00.06	1.3	12.41	1.4
20	☾	07.36	2.6	20.19	2.4	00.55	1.4	13.49	1.5
21	Qua.	08.54	2.5	21.54	2.4	02.12	1.5	15.27	1.5
22	Qui.	10.26	2.6	23.18	2.6	03.51	1.5	16.52	1.4
23	Sex.	11.40	2.8	-	-	05.07	1.4	17.52	1.1
24	Sáb.	00.18	2.8	12.35	3.0	06.04	1.1	18.40	0.9
25	Dom.	01.07	3.0	13.23	3.3	06.51	0.9	19.23	0.6
26	Seg.	01.50	3.2	14.08	3.5	07.34	0.6	20.04	0.4
27	☉	02.32	3.4	14.51	3.6	08.16	0.4	20.44	0.3
28	Qua.	03.14	3.5	15.35	3.7	08.59	0.3	21.25	0.3
29	Qui.	03.56	3.6	16.19	3.6	09.42	0.3	22.06	0.4
30	Sex.	04.39	3.5	17.04	3.5	10.26	0.4	22.49	0.6

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

Ançã Castro, Tel. 234 360 721



## telefones úteis

### **Câmara Municipal de Ílhavo**

Tel.: 234 329 600  
Fax: 234 329 601  
www.cm-ilhavo.pt  
geral@cm-ilhavo.pt

#### **Linha Verde**

Tel.: 800 202 991

#### **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:**

7 de Setembro (Quarta-feira),  
pelas 15h30

Audição do público a partir das 17h30

##### **Privada:**

21 de Setembro (Quarta-feira),  
pelas 15h30

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

Sextas-feiras: todo o dia  
(marcação prévia)

Presidente Eng. Ribau Esteves  
Vereador Eng. Fernando Caçoilho  
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

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel.: 234 183 773  
forumjuventude\_gafanhaazaré@cm-ilhavo.pt

#### **Vale de Ílhavo**

Tel.: 234 326 826

#### **Gafanha da Encarnação**

Tel.: 234 086 668

#### **Gafanha do Carmo**

Tel.: 234 398 009

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

Tel.: 234 321 079

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

Tel.: ++ 351 234 329 623

### **Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Tel.: 234 321 103  
Fax: 234 321 087  
www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt  
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  
centrocultural@cm-ilhavo.pt

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel.: 234 397 263  
www.centrocultural.cm-ilhavo.pt  
centrocultural@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

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

Tel.: 234 321 079

### **Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo**

Tel.: 234 329 632

### **Canil/Gatil Municipal**

Tel.: 234 329 605

### **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

### **Piscinas Municipais**

#### **Ílhavo**

Tel.: 234 329 607

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel.: 234 363 080

#### **Vale de Ílhavo (Descoberta)**

Tel.: 234 324 819

### **Serviço Municipal de**

#### **Protecção Civil**

Tel.: 234 329 629

### **Museus**

#### **Museu Marítimo de Ílhavo**

Tel.: 234 329 990

Terça-feira a Sexta-feira

· 10h00-18h00

Sábados e Domingos

· 14h00-18h00

Encerra às Segundas Feiras

#### **Navio Museu Stº André (Pólo)**

Terça-feira a Sexta-feira

· 10h00-18h00

Sábados e Domingos

· 14h00-18h00

#### **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

Autorizado a circular  
em invólucro plástico fechado  
de 005222005 DCN

**DM**

 **ctt**  
**TAXA PAGA**  
**PORTUGAL**  
**CONTRATO 530 840**

**VIVER**  
em set'11

Av. 25 de Abril  
3830-044 ILHAVO