

viver

em out'12





QRCode

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 8 desporto formação
- 12 museu marítimo de Ílhavo
- 14 cc Ílhavo e cc gafanha da Nazaré
- 19 fórum municipal da juventude
- 20 biblioteca municipal de Ílhavo
- 22 página da saúde
- 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 outubro de 2012 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de novembro de 2012.

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

Distribuição Gratuita

Visite o novo site
<http://www.cm-ilhavo.pt>



As cores diferentes do Outono que outubro nos traz têm nas propostas da agenda de eventos **Viver em** uma companhia disponível a todos, numa aposta em exercer uma cidadania ativa, presente e colorida.

O 11.º aniversário do renovado Museu Marítimo de Ílhavo (dia 21) é uma das marcas principais deste mês, sendo que a inauguração do novo Aquário dos Bacalhaus prevista para esse dia teve de ser adiada cerca de dois meses, por motivos de natureza técnica ligados à execução da obra.

Uma referência para a época desportiva que neste mês está em plena e intensa atividade, ficando o convite para que acompanhe a prestação das Associações da nossa terra, nas suas muitas modalidades e competições, e às quais desejamos uma boa época desportiva.

Nas obras municipais, o mês de Outubro vai ficar marcado pelo início das obras do novo Parque Desportivo da Costa Nova, numa intervenção que também vai qualificar em termos ambientais a zona de intervenção.

Agradecemos a sua atenção e participação.
Venha VIVER connosco.
Um Bom Mês e um Abraço,

José Ribau Esteves
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



Até 13 de outubro

Exposição “Rádio Faneca – Memória das Cabines de Som Ilhavenses” · Centro Cultural de Ílhavo

Todo o mês

Exposição “Barcos do Museu” · Museu Marítimo de Ílhavo



Todo o mês

Exposição de originais das ilustrações dos livros: “O Capuchinho Cinzento” e “Chapeuzinho Amarelo” · Biblioteca Municipal de Ílhavo

12 de outubro

II Encontro da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo · Centro Cultural da Gafanha da Nazaré



21 de outubro

Caminhada pelo Município – Reinício do Programa Municipal Desporto para Todos



21 de outubro

11.º Aniversário da Ampliação e Remodelação do Museu Marítimo de Ílhavo · Museu Marítimo de Ílhavo



26 de outubro

Teatro “Preocupo-me, Logo Existo!”, com Diogo Infante · Centro Cultural de Ílhavo



27 de outubro

Sábado Divertido Náutico · Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré



1 segunda-feira

Início do Programa de Iniciação à Natação

Jardins de Infância Públicos e Privados e IPSS do Município de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

6 sábado

18h00 | Ílhavo A.C. –

A.D. Modicus Sandim

Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

7 domingo

15h00 | G.D. Gafanha – G.D. Milheiroense

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

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, Secção de Pesca, no Concurso de Pesca das Velha Guardas – Bombeiros Voluntários de Espinho, na Praia de Espinho.

12 sexta-feira

09h00 | II Encontro da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo

Auditório do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Mais informações:

Tel. 234 329 625 ou e-mail: dass@cm-ilhavo.pt

13 sábado

Feira dos 13

Recinto da Feira – Vista Alegre

21h30 | Serões da Légua, Serões da Província

Espectáculo de Teatro de Revista, pelo Grupo de Teatro GRA

Salão da Casa N.ª S.ª da Luz – Légua, Ílhavo

Org.: GRAL – Grupo Recreativo Amigos da Légua



14 domingo

176.º Aniversário da Filarmónica Gafanhense

10h00 | Romagem ao Cemitério da Gafanha da Nazaré a partir da Igreja Matriz da Gafanha da Nazaré

11h15 | Participação da Banda e Coral na Missa Dominical, na Igreja Matriz da Gafanha da Nazaré

16h00 | Concerto Musical no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Org.: Filarmónica Gafanhense

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

18h00 | NEGE – Veiros

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

21 domingo

Todo o dia | 26.º Concurso Nacional de Pesca Desportiva de Mar – Município de Ílhavo “Os Ílhavos”

Praias da Barra e da Costa Nova

Org.: A.C.D. “Os Ílhavos”

Caminhada pelo Município

Reinício do Programa Municipal Desporto para Todos (4.ª edição)

Concentração às 09h30 e início às 10h00.

Caminhada seguida de uma aula de atividade física no local de encontro (Senhora dos Campos). Após a aula, regresso aos pontos de partida.

Locais de partida

Museu Marítimo de Ílhavo (Ílhavo)

Jardim 31 de Agosto (Gafanha da Nazaré)

Largo da Bruxa (Gafanha da Encarnação)

Local de chegada

Polidesportivo junto à Sede da A.D.C.R. Senhora dos Campos (Colónia Agrícola)

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiros: A.C.D. “Os Ílhavos”, A.K.C.V. – Associação de Kempo Chinês de Vagos, CAPGE/APACGE, Farmácia Moderna, Farmácia Santos, Ginásio Gimclube, Golden Club – Heathclub & Spa, Grupo de Dança “As Pestinhas”, Illiabum Clube e Rotary Clube de Ílhavo



15h00 | G.D. Gafanha de Aquém –
A.A. Macinhatense
Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

27 sábado

15h30-17h30 | **Sábado Divertido Náutico**
Jogo e Workshop de Polo Aquático
Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

18h00 | **Illiabum Clube –**
AngraBasket Vaquinha
X Campeonato da Proliga
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

21h00 | **NEGE – P.A.R.C.**
Camp. Distrital de Futsal Feminino
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

27 e 28 sábado e domingo **20.º Grande Prémio de Atletismo Terra Nova** Dia 27

15h30-18h30 | **Levantamento de dorsais**
15h30-18h30 | **Atividades lúdicas**
Insufláveis, modelagem de balões,
pinturas faciais, Teatro...

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

21h30 | **Tozé Santos (Per7me)** **“Homem dos 7 Instrumentos”**

(Espetáculo solidário a favor da Fundação Prior Sardo)
Centro Cultural de Ílhavo

Dia 28

09h00 | **Início das Provas**

Junto ao Centro Cultural de Ílhavo
Org.: Cooperativa Cultural e Recreativa da
Gafanha da Nazaré
Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

28 domingo

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



6 sábado

15h30 | NEGE – Ribeira

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Div. – Juniores
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

13 sábado

15h30 | G.D. Gafanha –

A.D. Valonguense

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Div. – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

15h30 | S.C. Vista Alegre –

A.D. Severense

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Div. – Juniores
Complexo Desportivo da Vista Alegre

15h30 | NEGE – L.A.A.C.

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Div. – Juniores
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

14 domingo

11h00 | G.D. Gafanha – A.D. Taboeira

Camp. Distrital de Futebol 1.ª Div. – Juvenis
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

16h00 | G.D. Gafanha – Atómicos S.C.

Camp. Distrital de Futsal Fem. – Juvenis
Pav. Escola EB 2,3 Gafanha da Nazaré

20 sábado

15h30 | S.C. Vista Alegre –

G.D. Águas Boas

Camp. Distrital de Futebol – Juniores
Complexo Desportivo da Vista Alegre

21 domingo

09h00 | S.C. Vista Alegre –

A.R.C. Oliveirinha

Camp. Distrital de Futebol – Juvenis
Complexo Desportivo da Vista Alegre

11h00 | G.D. Gafanha – Anadia F.C.

Camp. Distrital de Futebol 1.ª Div. – Juvenis
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

18h00 | G.D. Gafanha –

C.C.D.R. Covão Lobo

Camp. Distrital de Futsal Fem. – Juniores
Pav. EB 2,3 da Gafanha da Nazaré

27 sábado

15h30 | NEGE – A.D. Severense

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Div. – Juniores
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

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

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Div. – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

28 domingo

16h00 | G.D. Gafanha – S.C. Beira Mar

Camp. Distrital de Futsal Fem. – Juvenis
Pav. Escola EB 2,3 Gafanha da Nazaré



DESPORTO
PARA
TODOS

DOM 21 OUT 09h30

CAMINHADA PELO MUNICÍPIO DE ÍLHAVO

**Reinício do Programa Municipal
Desporto para Todos (edição outono/inverno)**



LOCAIS DE PARTIDA:

10h00 Museu Marítimo de Ílhavo (Ílhavo)

10h00 Jardim 31 de Agosto (Gafanha da Nazaré)

10h00 Largo da Bruxa (Gafanha da Encarnação)

LOCAL DE CHEGADA:

Polidesportivo da N.ª Sr.ª dos Campos - Colónia Agrícola

Concentração nos pontos de partida para uma caminhada, seguida de uma aula de atividade física no Polidesportivo da Colónia Agrícola. Sorteio de pedómetros e entrega da nova agenda do programa. Após a aula, regresso em caminhada aos pontos de partida.

parceiros:

ACD "Os Ílhavos"

AKCV - Associação de Kempo Chinês de Vagos

CAPGE/APAGE

Farmácia Moderna

Ginásio Gimclube

GoldenClub - Healthclub & Spa

Grupo de Dança "As Pestinhas"

Illibum Clube

Rotary Clube de Ílhavo



Câmara Municipal de **Ílhavo**



SERVIÇO EDUCATIVO MUNICIPAL DE ÍLHAVO

O Serviço Educativo Municipal de Ílhavo (SEMI) é uma importante e inovadora aposta da Câmara Municipal de Ílhavo, pois redefine objetivos e estabelece novos compromissos na construção de uma dinâmica educativa municipal ainda mais forte e coesa, indo ao encontro das necessidades reais do Município e de toda a Comunidade.

Implementado no ano letivo 2011/2012, e já com um ano de desenvolvimento repleto de sucessos e grandes conquistas, o SEMI envolve de forma articulada e concertada os diversos Espaços Municipais. O SEMI valoriza o trabalho que vem sendo desenvolvido por cada um dos Espaços, introduzindo novas atividades, projetos e programas e repensando o próprio conceito de Serviço Educativo.

Este serviço, que se quer mais integrado e integrador, potencia uma dinâmica educativa promotora de ligações e fluxos, favorecendo uma relação e uma intervenção mais próxima e relevante com os vários públicos, envolvendo crianças, jovens e adultos, numa perspetiva de educação permanente. A Oferta Educativa promovida pelo SEMI procura por um lado, contribuir para a sustentabilidade cultural do Município, consolidando um sentimento de pertença por toda a sua Comunidade, e por outro, divulgar o seu património cultural e histórico, difundindo a sua marca pelos vários contextos nacionais. Contamos com a sua visita.

Para informação detalhada sobre a Oferta Educativa SEMI, para o ano letivo 2012/2013, deverá consultar www.cm-ilhavo.pt.

CONTACTOS:

As marcações poderão ser efetuadas em cada um dos Espaços Municipais ou pelo email semi@cm-ilhavo.pt.



MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO

NAVIO MUSEU SANTO ANDRÉ



CENTRO CULTURAL DE ÍLHAVO



ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA



CENTRO EDUCAÇÃO AMBIENTAL



BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ÍLHAVO



Câmara Municipal de **Ílhavo**



museu • aquário • investigação

75
1937
2012

Todo o mês

Exposição “Barcos do Museu”

Exposição celebrativa dos 75 anos de vida do Museu na medida em que convoca objetos de uma coleção que o tempo foi tecendo, entre a programação e o acaso. Num território onde a arte e o engenho dos modelistas sempre foram expressões contundentes da cultura do mar, esta exposição também significa uma homenagem a todos quantos deram ao Museu barcos que fizeram para si.

Exposição “Viagens na Coleção do Museu Marítimo de Ílhavo 1937-1964”

Esta exposição reúne peças relevantes do segundo ciclo de vida do Museu, os cerca de trinta anos que se seguiram à abertura do Museu Municipal de Ílhavo, em 8 de agosto de 1937, e o começo da década de sessenta.

2 a 7 terça-feira a domingo

Ílhavo 2012 – XXII Exposição Filatélica Nacional Multilateral Portugal-Croácia-Grécia

Org.: Clube dos Galitos

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

21 domingo

17h30 | 11.º Aniversário da Ampliação e Remodelação do Museu Marítimo de Ílhavo

Abertura da Sala dos Mares renovada



Coloque as embalagens de vidro
no ecoponto verde e ajude-nos
a criar uma rede de salas de estudo.

Sem um ambiente propício aos estudos, muitas crianças
têm as suas expectativas de futuro fragilizadas.
Assim, por cada tonelada de vidro reciclado, a Sociedade
Ponto Verde vai contribuir com 1 euro para criar uma rede
de salas de estudo em todo o país para ajudar crianças
de famílias carentes a estudar. Contamos contigo.



Vila Moleza ao Vivo – Roboticus



centro cultural ílhavo

Até **13** de outubro
exposição temporária

Rádio Faneca – Memória das Cabines de Som Ílhavenses

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

4 quinta-feira
música

21h30 | Espetáculo musical, com o Orfeão da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, o Orfeão de Vagos e a Orquestra Ligeira de Vagos

Apresentação da responsabilidade: Rotary Club de Ílhavo

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

CC Ílhavo · entrada €2,00 (dos 3 aos 10 anos) €5,00 (M/11 anos) · auditório · M/ 3 anos

A receita reverte para o Lar de S. José e para a Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

6 sábado

música

14h30-17h30 | Vila Moleza ao Vivo – Roboticus

Apresentação da responsabilidade:

Lemon Live Entertainment

CC Ílhavo · entrada 1ª Plateia €17,00 | 2ª Plateia – €15,00 | Pack Especial 4 bilhetes 1ª Plateia – €60,00 | Pack Especial 4 bilhetes 2ª Plateia – €50,00 | Preços Escolas (acima de 25 pax) – €10,00 · auditório · M/ 3 anos

11 quinta-feira

ciclo de cinema “Outubro em Ação”

21h30 | O Cavaleiro das Trevas Renasce

De Christopher Nolan, com Christian Bale, Joseph Gordon-Levitt, Michael Caine, Anne Hathaway, Gary Oldman, Marion Cotillard e Morgan Freeman

CC Ílhavo · entrada €6,00 (ciclo) €3,50 (sessão) · 165 min. · M/12



12 sexta-feira

conferência

09h00 | II Encontro da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo

Apresentação da responsabilidade: Câmara Municipal de Ílhavo

CC Gafanha da Nazaré · entrada gratuita · auditório

14 sexta-feira

música

16h00 | Filarmónica Gafanhense – 176.º Aniversário

Apresentação da responsabilidade: Filarmónica Gafanhense
Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

CC Gafanha da Nazaré · entrada gratuita (dos 3 aos 12 anos) €2,50 (M/13 anos) · auditório · M/ 3 anos

25 quinta-feira

ciclo de cinema “Outubro em Ação”

21h30 | Desafio Total

De Len Wiseman, com Colin Farrell, Kate Beckinsale, Jessica Biel, Bryan Cranston e Bill Nighy

CC Ílhavo · entrada €6,00 (ciclo) €3,50 (sessão) · 118 min. · M/12

26 sexta-feira

teatro

22h00 | Preocupo-me, Logo Existo!

com Diogo Infante

CC Ílhavo · entrada €11,00 · auditório · M/ 12 anos desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até 17 anos e cartão jovem municipal (20%).



David Fonseca

27 sábado

música

21h30 | Tozé Santos (Per7ume) –
“Homem dos 7 Instrumentos”

(no âmbito do 20.º Grande Prémio de Atletismo)

Apresentação da responsabilidade: Rádio Terranova

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

CC Ílhavo · entrada €1,50 · auditório · M/ 3 anos

A receita reverte para a Fundação Prior Sardo.

EM NOVEMBRO

2 sexta-feira

David Fonseca

10 sábado

Fora do Baralho, com Mário Daniel

17 sábado

Virgem Suta

30 sexta-feira

Bailado “Quebra-Nozes”

Para mais informações e reservas

CCI: Tel. 234 397 262; CCGN: Tel. 234 397 263

centrocultural@cm-ilhavo.pt

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 espectáculos



1^a CORRIDA SOLIDÁRIA BOSCH

04 NOV '12



O Grupo Bosch em Portugal, em parceria com a Universidade de Aveiro, a Câmara Municipal de Aveiro e a Câmara Municipal de Ílhavo, irá promover no próximo dia 4 de novembro de 2012, uma Corrida Solidária pedestre na extensão de aproximadamente 10 km, destinada a atletas federados ou não, de idades superiores a 18 anos.

O proveito financeiro da Corrida será entregue às Associações Cáritas Portuguesa, Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo e Florinhas do Vouga para apoio às suas iniciativas de Ação Social.

A prova terá o seu início no centro de Ílhavo, passando pelo centro de Aveiro e terminando no Campus da Universidade de Aveiro. Em complemento haverá também uma caminhada na extensão de 4 km com início e final no Edifício Central da Reitoria da Universidade de Aveiro.

Participe!
inscrições em: www.bosch.pt



BOSCH
Tecnologia para a vida



universidade de aveiro
theoria poiesis praxis



município de
aveiro



ilhavo
Câmara Municipal



PROGRAMA MUNICIPAL
BOLSAS DE ESTUDO
2012/2013

concorre já!

Até 2 de novembro encontra-se a decorrer o período de Candidaturas ao Programa Municipal de Bolsas de Estudo, promovido pela Câmara Municipal de Ílhavo.

Estas destinam-se aos alunos residentes no Município de Ílhavo, com idade não superior a 25 anos, que frequentam o Ensino Secundário ou Superior.

regulamento e inscrições:
Câmara Municipal de Ílhavo
Tel 234 329 625 | www.cm-ilhavo.pt



Câmara Municipal de **Ílhavo**



3 quarta-feira

Quiz Musical – Comemoração do Dia da Música

15h00 | FMJ Gafanha da Nazaré

18h00 | FMJ Gafanha do Carmo

18h00 | Tarde Karaoke “Vem ser artista”

FMJ Gafanha da Encarnação

6 sábado

15h00 | Ateliê de Marcador de Livros “Clave de sol”

FMJ Gafanha do Carmo

12 sexta-feira

15h00 | Jogos Musicais

FMJ Ílhavo

13 sábado

15h00 | Construção de Mobile com aranhas e bruxas

FMJ Gafanha da Encarnação

17 quarta-feira

15h00 | Decoração do FMJ – Dia das Bruxas

Em todos os FMJ

19 sexta-feira

15h00 | Tarde de Magia – Mostra o teu truque!

FMJ Ílhavo

20 sábado

15h00 | Ateliê de Art Nail

FMJ Gafanha do Carmo

27 sábado

15h00 | Ateliê de Pega-Monstros

FMJ Gafanha da Encarnação

31 quarta-feira

15h00 | Ateliê de Abóboras Decorativas
Lanche Partilhado – Comemoração do Dia das Bruxas

Em todos os FMJ



Biblioteca Municipal de ilhavo

Autores do Mês

Secção Infanto-juvenil

Jorge Sousa Braga

Secção Adulto

Sérgio Godinho

Todo o mês

Destaque literário e discográfico

A música de autores portugueses em destaque na Biblioteca Municipal...

Exposição de originais das ilustrações dos livros: "O Capuchinho Cinzento" e "Chapeuzinho Amarelo", de André Letria

(Visitas para grupos sujeita a marcação prévia)



27 sábado
16h30 | Hora do Conto e Ateliê

Fábula de La Fontaine:

"A Cigarra e a Formiga"

Vem ouvir e cantar connosco a Fábula do mês.



Bebeteca

Sábados | 16h00

Dia 6 "Artur", de Marc Taeger

Dia 13 "Cucu!"

Dia 20 "A hora da papa"

Dia 27 "À minha volta"

Hora do Conto

Terça a sexta-feira | 17h30

Sábados | 16h30

Dia 6 "Pó de Estrelas", de Jorge de Sousa Braga

Dia 13 "A menina dos cabelos de ouro", de Luísa Ducla Soares

Dia 20 "O caçador e a baleia", de Paloma Sánchez Ibarzábal

Ateliês de Expressão Literária e Plástica

Vem imaginar, criar e brincar com as atividades.

Sábados | 17h00

Dia 6 Mobile colorido.

Dia 13 A caixinha surpresa.

Dia 20 A baleia sonhadora.



Quartas-feiras | 18h45

Sábados | 09h45

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

Prevenção da demência na terceira idade

Como reduzir o risco e proteger o seu cérebro

Durante muitos anos, afirmou-se que pouco podemos fazer para prevenir a Doença de Alzheimer e outros tipos de demência. Tudo o que podíamos fazer, nesta linha de pensamento, era esperar pelo melhor à medida que envelhecíamos e por uma cura farmacológica. No entanto, a verdade é muito mais animadora. Pesquisas recentes revelam que os estilos de vida desempenham um papel importante na proteção do cérebro, à medida que se envelhece, sendo possível reduzir o risco da doença de Alzheimer e outras demências. Através da prática de hábitos de vida saudáveis, o indivíduo pode ser capaz de prevenir os sintomas da doença de Alzheimer e abrandar, ou mesmo reverter, a deterioração do envelhecimento.

Os pilares de um estilo de vida saudável para o cérebro são o exercício físico regular, a alimentação saudável, a estimulação mental, a qualidade do sono, a gestão do stress e a prática de uma vida social ativa. Importa referir que nunca é demasiado tarde para começar a fortalecer cada um dos seis pilares de forma a aumentar as reservas cerebrais, seja qual for a idade.

O exercício físico reduz o risco de desenvolver demência em 50 por cento e pode atrasar a deterioração nos indivíduos que já começaram a desenvolver problemas cognitivos. A atividade física tem um importante papel na prevenção das demências vasculares.

Assim como o resto do corpo, o cérebro necessita de uma dieta nutritiva para operar no seu melhor. É fundamental comer muita fruta, legumes frescos, proteínas magras e gorduras saudáveis.

A atividade intelectual também desempenha um papel fundamental na saúde do cérebro. Aqueles que continuam a aprender coisas novas e a desafiar as suas capacidades, são menos propensos a desenvolver demência. Para que o cérebro funcione na capacidade máxima, é necessário um sono reparador diário. A privação de sono além de provocar irritação e cansaço, prejudica a capacidade de pensar, de resolver problemas, processar e armazenar informações. A fase do sono é crítica para a capacidade de memorização e retenção, pelo que é necessário dormir pelo menos 8 horas diárias.

O sono, juntamente com outras técnicas de relaxamento, é uma importante ferramenta na gestão do stress. Este afeta uma área cerebral, denominada por hipocampo, o que prejudica o crescimento de células nervosas e aumenta o risco de demência.

O último pilar de um estilo de vida saudável prende-se com uma vida social ativa. Os seres humanos são criaturas altamente sociais pelo que é necessário fomentar a relação interpessoal, o envelhecimento ativo e a solidariedade intergeracional.

Assim sendo, para prevenir a demência mantenha-se ativo fisicamente, socialmente e intelectualmente ao longo da vida. Partilhe com as gerações futuras as experiências de vida e crie bons momentos de convivência, para que todos saibamos valorizar a importância de cada membro da nossa sociedade.

MOVIMENTO MAIOR *para o seu bem-estar!*



Se tem mais de 60 anos
INSCREVA-SE!

- » Boccia
- » Danças de Salão
- » Exercícios de Manutenção
- » Técnicas de Relaxamento
- » Iniciação à Natação
- » Hidroginástica

INSCRIÇÕES:

Biblioteca Municipal de Ílhavo
Tel 234 321 103

Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré
Tel 234 183 773

Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação
Tel 234 086 668

Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo
Tel 234 398 009



Câmara Municipal de **Ílhavo**



a nossa gente

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



António Rosalino Casimiro Bizarro

Neste mês de outubro, em que se assinala o 11.º Aniversário da Remodelação e Ampliação do Museu Marítimo de Ílhavo, dedicamos a rubrica “a nossa gente” a António Bizarro, pela sua forte ligação a este importante equipamento cultural, bem como pela sua dedicação à Comunidade como fundador, dirigente e atleta de várias Instituições do Município.

Nascido no seio de uma família humilde, a 18 de abril de 1932, na Freguesia de S. Salvador, Município de Ílhavo, António Bizarro aí viveu a sua infância, concluindo com distinção a 4.º Classe na Escola n.º 1 da Rua Ferreira Gordo.

Graças à ajuda de um amigo da família, o Sr. José Gouveia, foi estudar para a Escola Industrial e Comercial Fernando Caldeira, em Aveiro, concluindo o Curso Comercial quatro anos mais tarde. Seguiu-se um estágio de 180 dias nas Finanças de Ílhavo e um trabalho sazonal nos Talhos Alberto, onde efetuou serviço de caixa e escrita, até ao dia em que foi trabalhar para a Neves & Capote como ajudante de guarda-livros, tratando da contabilidade da empresa. Mais tarde, em 1965, assumiu a função de Técnico de Contas, que desempenhou até ao momento em que se reformou (1998).

Dinâmico e interessado, desde tenra idade integrou várias coletividades, destacando-se a sua participação como atleta no Sporting Clube de Ílhavo, na União Desportiva Ilhavense, no F.C. Bonsucesso e, como federado, no Sporting Clube da Vista Alegre.

António Bizarro é um Homem que corporiza como poucos o Associativismo, deixando uma forte presença como

dirigente no Illiabum Clube, (anos 50 e 60), na Associação dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo (anos 70), na Associação de Basquetebol de Aveiro (1966-1968) e na Associação de Desportos de Aveiro, ficando responsável pela modalidade de Basquetebol (1972-1979). Esteve igualmente ligado ao Escutismo, tendo sido, em 1981, um dos fundadores da FNAI – Fraternidade Nuno Álvares de Ílhavo, e ao Futebol, co-fundando os Clubes de Bairro (Sporting Clube de Ílhavo e União Desportiva Ilhavense), bem como o Núcleo de Ílhavo do Sporting Clube de Portugal (1982).

Reformado desde os seus 66 anos, António Bizarro passou a dedicar mais do seu tempo à Associação dos Amigos do Museu Marítimo de Ílhavo (AAMMI), associação à qual pertence desde 1980 e na qual também tem ocupado diversos cargos. De 1980 a 1993 foi Secretário, acumulando desde esta última data a função de Tesoureiro.

Nos anos que antecederam a inauguração da Ampliação e Remodelação do Museu Marítimo de Ílhavo (21 de outubro de 2001), António Bizarro acompanhou de perto o então Diretor do Museu, Cap. Francisco Marques, na preparação da Sala da Faina Maior, e passou a desempenhar a função de gestor da Loja do Museu a partir da data da inauguração. Desde 2009 que António Bizarro é Vogal da Direção da AAMMI, ocupando o seu tempo na colaboração e verificação das vendas da Loja, vivendo com uma intensidade invulgar este lugar que constitui uma inegável ode à estática história da temática marítima: o Museu Marítimo de Ílhavo.



Miniatura de kayak esquimó

A presença de pescadores portugueses nos mares da Terra Nova e da Gronelândia durante a pesca do bacalhau permitiu o contacto com os seus habitantes. A diferença cultural entre pescadores e locais, e a consequente curiosidade mútua, revelou-se na troca de objetos entre ambos, sobretudo com os habitantes da Gronelândia, os Inuit. Vulgarmente designados como esquimós, os Inuit ofereceram diversos objetos aos homens da pesca do bacalhau em troca de cigarros ou aguardente. Entre os objetos oferecidos distinguem-se peles, peças de vestuário ou caiaques.

No Museu Marítimo de Ílhavo a cultura Inuit encontra-se representada por alguns destes objetos doados por capitães da pesca do bacalhau. Além de um caiaque esquimó doado ao Museu, exposto na Sala da Faina Maior, existe também nas suas coleções um modelo em miniatura, oferta do Capitão Francisco Paião (Almeida). Construído em pele de foca, madeira e marfim, o caiaque é uma embarcação leve e rápida utilizada na pesca e na caça. A utilização de pele de foca na sua construção, devidamente preparada e esticada, permite uma boa impermeabilização que, em conjunto com a “saia” que se ajusta à cintura do remador, a torna difícil de afundar. O remo é constituído por uma pá em cada extremidade.

Esta peça encontra-se na Exposição “Barcos do Museu” até 28 de outubro de 2012.



Bacalhau panado com panko servido com salada de couscous

Ingredientes

- 200 gr de bacalhau desfiado demolhado
 - 100 gr de panko
 - Óleo para fritar
- Para a salada:
- 200 gr de couscous
 - 1 pepino descansado, sem sementes picado
 - 1 pimento vermelho picado
 - 2 tomates sem sementes picados
 - 2 colher de sopa de salsa picada
 - 2 colher de sopa de coentros picados
 - 2 colher de sopa hortelã picada
 - 100 ml de azeite
 - Sal e pimenta q.b.
 - 1 colher de chá de canela
 - 1 colher de chá de cominhos
 - Sumo de 1 limão

Preparação

Aqueça o óleo e frite o bacalhau previamente panado no panko, até dourar. Reserve.

Para a salada, hidrate o couscous (conforme instruções da embalagem) e junte todos os restantes ingredientes. Envolve.

Sirva com o bacalhau panado e bom apetite!



tabela de marés

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



dia do mês	dia da semana	Preia-mar				Baixa-mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
		hora	altura	hora	altura	hora	altura	hora	altura
1	Seg.	00.32	3.3	15.48	3.3	09.16	0.7	21.32	0.7
2	Ter.	04.03	3.2	16.19	3.2	09.49	0.7	22.03	0.8
3	Qua.	04.32	3.2	16.49	3.1	10.22	0.8	22.34	0.9
4	Qui.	05.03	3.1	17.21	2.9	10.56	0.9	23.07	1.0
5	Sex.	05.36	2.9	17.57	2.8	11.34	1.1	23.43	1.2
6	Sáb.	06.14	2.8	18.40	2.6	-	-	12.17	1.3
7	Dom.	07.00	2.7	19.36	2.5	00.26	1.4	13.13	1.4
8	☾	08.03	2.6	20.55	2.4	01.28	1.5	14.32	1.5
9	Ter.	09.28	2.5	22.25	2.5	02.55	1.6	15.58	1.5
10	Qua.	10.48	2.6	23.32	2.6	04.17	1.5	17.05	1.3
11	Qui.	11.49	2.8	-	-	05.19	1.3	17.56	1.1
12	Sex.	00.23	2.8	12.38	3.0	06.08	1.1	18.39	0.9
13	Sáb.	01.06	3.0	13.23	3.2	06.51	0.9	19.19	0.7
14	Dom.	01.47	3.2	14.05	3.4	07.33	0.7	19.58	0.5
15	○	02.28	3.4	14.48	3.5	08.14	0.5	20.38	0.4
16	Ter.	03.09	3.5	15.31	3.5	08.56	0.4	21.18	0.4
17	Qua.	03.51	3.5	16.15	3.5	09.39	0.4	22.00	0.5
18	Qui.	04.35	3.5	17.02	3.4	10.25	0.4	22.45	0.6
19	Sex.	05.23	3.4	17.52	3.2	11.14	0.6	23.34	0.8
20	Sáb.	06.15	3.2	18.49	3.0	-	-	12.10	0.8
21	Dom.	07.15	3.0	19.58	2.8	00.31	1.1	13.16	1.0
22	☾	08.28	2.9	21.20	2.7	01.43	1.3	14.37	1.2
23	Ter.	09.49	2.8	22.39	2.7	03.10	1.4	16.03	1.2
24	Qua.	11.02	2.9	23.44	2.8	04.32	1.3	17.14	1.1
25	Qui.	-	-	12.03	3.0	05.36	1.2	18.09	1.0
26	Sex.	00.36	2.9	12.53	3.1	06.27	1.1	18.52	0.9
27	Sáb.	01.02	3.0	13.36	3.2	07.09	0.9	19.29	0.9
28	Dom.	01.58	3.1	14.14	3.2	07.46	0.9	20.03	0.8
29	●	02.33	3.2	14.49	3.2	08.21	0.8	20.34	0.8
30	Ter.	03.05	3.2	14.49	3.2	08.21	0.8	20.34	0.8
31	Qua.	03.36	3.2	15.53	3.1	09.27	0.8	21.36	0.8



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

*** Reforço (até às 22h00)**

Ílhavo

Diniz Gomes, Tel. 234 322 885

Moderna, Tel. 234 328 222

Santos, Tel. 234 322 930/326 486

Senos, Tel. 234 322 742

Gafanha da Nazaré

Branco, Tel. 234 361 576

Morais, Tel. 234 361 817

Gafanha da Encarnação

Ribau, Tel. 234 365 131

Praia da Barra

Anã Castro, Tel. 234 360 721



Câmara Municipal de Ílhavo

Tel.: 234 329 600

Fax: 234 329 601

www.cm-ilhavo.pt

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:

3 de outubro (quarta-feira), pelas 15h30

Audição ao público a partir das 17h30

Privada:

17 de outubro (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 Caçoilo

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

Vereadora Dra. Ana Bastos

Fórum Municipal da Juventude Ílhavo

Tel.: 234 321 079

forumjuventude_ilhavo@cm-ilhavo.pt

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 183 773

forumjuventude_gafanhazanazare@cm-ilhavo.pt

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

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

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

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

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

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 out'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