

viver

em mar'10





- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 10 desporto formação
- 12 centro cultural de Ílhavo
- 15 página da saúde
- 16 museu marítimo de Ílhavo
- 19 fórum municipal da juventude
- 21 biblioteca municipal de Ílhavo
- 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 Março de 2010 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de Abril de 2010.

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

Distribuição Gratuita

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



No mês de Março recebemos a Primavera e assinalamos o segundo aniversário do Centro Cultural de Ílhavo, motivos aos quais a agenda de eventos “Viver em” se associa, anunciando os eventos que com grande diversidade vão dar vida ao terceiro mês do ano 2010.

No dia 28, numa parceria entre a Câmara Municipal de Ílhavo, a Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré e a Paróquia da Gafanha da Nazaré, vamos dar início às comemorações do centenário da criação da Freguesia/Paróquia da Gafanha da Nazaré.

Queremos também convidar todos a acompanhar as nove obras de dimensão relevantes que a CMI tem em execução: os Centros Escolares da Senhora do Pranto (Ílhavo), da Cale da Vila (Gafanha da Nazaré), de Vale de Ílhavo, da Coutada e da Légua; a Via de Cintura Nascente a Ílhavo (1a fase); a requalificação da EN 109; a ampliação e qualificação do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré; a Capela Mortuária da Gafanha da Encarnação com qualificação do Largo entre o Cemitério e o Campo do NEGE.

Seguimos a construir mais e melhor Município e continuamos a navegar com a Sagres numa volta ao Mundo histórica.

Venha VIVER connosco.

Um Bom Mês e um Abraço.

José Agostinho Ribau Esteves, eng.º

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



destaques do mês



1 de Março

Comemoração do
Dia Internacional da
Protecção Civil



1 de Março

À conversa com...
Alice Vieira · Biblioteca
Municipal de Ílhavo

6 de Março

4º Concurso Hip-Hop Dance ·
Mercado Municipal de Ílhavo



13 de Março

XII Festilha – Festival de
Tunas de Ílhavo ·
Centro Cultural de Ílhavo



18 de Março

Comemoração do 6º Aniversário da EMER –
Escola Municipal de Educação Rodoviária · Junto à Piscina
Municipal da Gafanha da Nazaré

19 de Março

Comemoração do Dia Mundial
da Árvore e da Poesia ·
Biblioteca Municipal de Ílhavo

20 de Março

Exposição de Fotografia
“Eduardo Gageiro” · Sala de
Exposições do Centro Cultural
de Ílhavo



21 de Março

Música na Escola 2010, pela
Orquestra Filarmonia das Beiras ·
Centro Cultural de Ílhavo

31 de Março

10º Aniversário do Fórum
Municipal da Juventude
de Ílhavo



1 Segunda-feira

Comemoração do Dia Internacional da Protecção Civil

Realização de Simulacro
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

5 a 8 Sexta a Segunda-feira

Todo o dia | Comemoração do Dia da Mulher

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

6 Sábado

15h00 | Ílhavo A.C. – C.C.R. Fermentões
Camp. Nacional de Andebol 3ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

18h00 | G.D. Beira Ria – A.A. Arouca

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

21h00 | Gafanha Humberto Lda. – Académico F.C.

VII Campeonato Nacional CNB 2
Pav. Municipal da Gafanha da Nazaré

7 Domingo

15h00 | G.D. Gafanha Aquém – A.D.C. Sosense

Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

13 Sábado

Feira dos 13

Largo da Feira – Vista Alegre

58º Aniversário do S.C. Vista Alegre

09h00 | Arruada com Gaiteiros

10h15 | Jogo de Futebol Infantis B
S.C. Vista Alegre vs
U.D. Mourisqueuse

16h00 | Jogo de Futebol Veteranos
S.C. Vista Alegre – Câmara Municipal de Ílhavo

18h30 | Convívio entre Participantes com Porco no Espeto

Complexo Desportivo da Vista Alegre
Org.: S.C. Vista Alegre



16h00 | Illiabum Clube –
Sport Lisboa Benfica
II Campeonato da LPB/Fase Regular
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

17h00 | N.E.G.E. – A.J. Fiães
Camp. Distrital de Futsal 1ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

21h00 | Gafanha Esporgel –
Col. Calvão/Marisq. Nova
Camp. Nacional de Basquetebol
1ª Divisão Feminina
Pav. Municipal da Gafanha da Nazaré

XII Festilha – Festival de Tunas de Ílhavo

21h30
Concurso de Tunas
Centro Cultural de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Apoio: Tuna Universitária de Aveiro

14 Domingo

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

15h00 | N.E.G.E. – A.D. Severense
Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha da Encarnação

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,
modalidade de Atletismo, no Torneio de
Abertura em Pista ao Ar Livre, em Aveiro.

15 a 19 Segunda a Sexta-feira

Comemoração do
Dia Mundial da Floresta
Projecto Woodwatch

- Visitas de Estudo à Rede de Percursos Pedestres no Município de Ílhavo
- Acções de Sensibilização sobre a Floresta Autóctone

Dirigido às Escolas do 1º Ciclo do Município de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



17 a 20 Quarta-feira a Sábado

Todo o dia | Comemoração do Dia do Pai
Piscinas Municipais de Ílhavo e Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

18 Quinta-feira Comemoração do 6º Aniversário da EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

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

19 Sexta-feira

08h30-14h00 | Final Distrital de Natação
do Desporto Escolar

Piscina Municipal de Ílhavo
Org.: Equipa de Apoio às Escolas de Aveiro
Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

20 Sábado

18h00 | G.D. Beira Ria – A.D.R.E.P.
Camp. Distrital de Futsal 2ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,
modalidade de Atletismo, no Torneio de
Estarreja, em Estarreja e, na modalidade
de Kick Boxing, no Campeonato Regional
de Kick Boxing, em Anadia.

20 e 21 Sábado e Domingo

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

21 Domingo

15h00 | Comemoração do
Dia Mundial da Poesia

Biblioteca Municipal de Ílhavo
Org.: Confraria Camoniana de Ílhavo

15h00 | G.D. Gafanha Aquém –
F.C. Bom-Sucesso

Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha do Carmo



17h30 | Música na Escola 2010
Pela Orquestra Filarmonia das Beiras
Centro Cultural de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,
modalidade de Atletismo, no Olímpico
Jovem, no Luso.

27 Sábado

**13h00 | 33ª Volta a Ílhavo em Bicicleta –
Nacional de Cadetes**
Taça de Portugal
Partida junto à Câmara Municipal de Ílhavo

16h00 | Illiabum Clube – Académica
II Campeonato da LPB/Fase Regular
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

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

**21h00 | Gafanha Humberto Lda. –
U.D. Oliveirense**
VII Campeonato Nacional CNB 2
Pav. Municipal da Gafanha da Nazaré

28 Domingo

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

**16h00 | Illiabum Clube –
C.A.B. Madeira SAD**
II Campeonato da LPB/Fase Regular
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

16h00 | N.E.G.E. – A.D. Santiais
Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha da Encarnação

março



18h00 | Apresentação do Programa das Comemorações do Centenário da Freguesia e da Paróquia da Gafanha da Nazaré

Salão Nobre da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré e Paróquia da Gafanha da Nazaré

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

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no 8º Torneio Cidade de Espinho, Juniores, em Espinho.

29 de Março a 9 de Abril
Férias Divertidas Páscoa 2010

1ª Semana: 29 de Março a 1 de Abril

2ª Semana: 6 a 9 de Abril

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Curso de Formação de Nadadores Salvadores

10 de Março a 14 de Abril
Mais informações ou esclarecimentos,
contactar: Capitania do Porto de Aveiro
(Tel. 234 397 244)

5 Sexta-feira

21h30 | Illiabum Clube – Olivais
Camp. de Basquetebol – Sub 14 A
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

6 Sábado

10h30 | Ílhavo A.C. – C.P. Vacariça
Camp. de Andebol – Infantis
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

18h30 | G.D. Gafanha – Illiabum Clube
Camp. de Basquetebol – Sub 14 C
Pav. Municipal da Gafanha da Nazaré

19h00 | Illiabum Clube – Ovarense
Camp. de Basquetebol – Sub 14 Fem.
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

7 Domingo

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

14 Domingo

09h15 | Illiabum Clube – Sangalhos
Camp. de Basquetebol – Sub 14 C
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

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

11h15 | Illiabum Clube – G.D. Gafanha
Camp. de Basquetebol – Sub 14 Fem.
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

15h00 | Illiabum Clube – Maia
Camp. de Basquetebol – Sub 14 A
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

20 Sábado

09h30 | Illiabum Clube – CPE
Camp. de Basquetebol – Sub 12 Fem.
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

11h00 | Illiabum Clube – Beira-Mar
Camp. de Basquetebol – Sub 12
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

15h00 | Illiabum Clube – Ovarense
Camp. de Basquetebol – Sub 14 B
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no 8º Torneio Cidade de Espinho, Júniores, em Espinho.

27 Sábado

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

14h30 | Ílhavo A.C. – C.P. Vacariça
Camp. de Andebol – Iniciados
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação



XIII Fes tilha '10

Festival de Tunas de Ílhavo

» 13 MARÇO

21h30

Concurso de Tunas
Centro Cultural de Ílhavo

entrada gratuita
bilhetes no CCI
a partir de 9 de Março

produção
Tuna Universitária
de Aveiro



Câmara Municipal de **Ílhavo**



3 quarta-feira serviço educativo/teatro

14h30 | Deixemos o sexo em paz,
de Dario Fo (Nobel da Literatura) e
Franca Rame

Pela Companhia de Teatro Maria Paulos
Entrada € 5,00 · auditório · M/ 12 anos

6, 12 e 20 cinema

21h30

Ciclo de Cinema “2.º Aniversário”

6 sábado | Avatar

(162') · M/12 anos

12 sexta-feira | Sherlock Holmes

(128') · M/12 anos

20 sábado | Lua Nova

(130') · M/12 anos

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

7 domingo serviço educativo/multidisciplinar

11h00 | Fábula do Peixe que Muda

Espectáculo e Oficina de
expressão plástica

Entrada € 5,00 · sala de ensaios · dos 6 aos 12 anos ·
limitado a 30 participantes

13 sábado música

21h30

XII Festilha

Festival de Tunas de Ílhavo

Entrada gratuita · auditório · p/ todas as idades ·
bilhetes no CCI a partir de 9 de Março

20 sábado exposição

18h00 | Exposição de fotografia

“Eduardo Gageiro”

Entrada gratuita · sala de exposições · para todas as
idades · patente até 6 de Junho

21 domingo música

17h30 | Música na Escola 2010

Pela Orquestra Filarmonia das Beiras
DOM 21 entrada gratuita · auditório · M/6 anos ·
bilhetes no CCI a partir de 16 de Março

março

Design: Susana Fernando; Fotografia: João Lança Moraes



24 quarta-feira instalação/performance

21h30

2 anos CCI

Entrada gratuita · para todas as idades

27 sábado teatro

21h30 | Teatro Nacional D. Maria II

Blackbird, com Isabel Abreu e Miguel Guilherme

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

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

28 domingo dança

17h30 | Uma Bailarina...

de Aldara Bizarro

Entrada € 5,00 (criança e um acompanhante) ·

€ 7,50 (criança e dois acompanhantes) · auditório ·

M/6 anos · limitado a 25 crianças com um máximo de 2 acompanhantes

Para mais informações

Tel. 234 397 260

www.centrocultural.cm-ilhavo.pt

centrocultural@cm-ilhavo.pt

Bilheteira: Terça-feira a Domingo – 10h00-13h00 e

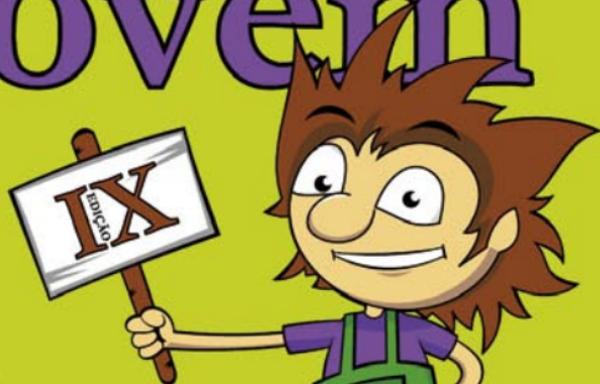
14h00-18h00; Dias de espectáculos – 2 horas antes e

30 minutos após o início dos espectáculos

CONCURSO Literário Jovem

DIRIGIDO
A TODOS
OS ALUNOS
DAS ESCOLAS
DO 1.º, 2.º E 3.º CICLOS
DO ENSINO BÁSICO
E SECUNDÁRIO
DO MUNICÍPIO
DE ÍLHAVO

recepção de trabalhos
até 31 de Março de 2010



texto
narrativo
texto
poético

prémios para os melhores trabalhos



Câmara Municipal de **Ílhavo**

mais informações
Tel 234 329 602

Água: um valioso líquido... para quando o calor desperta e a sede aperta!

A água tem uma importância vital, isto é, sem ela não há vida. Se não vivemos sem ela, também a sua ingestão insuficiente poderá trazer problemas para a saúde.

No entanto, hoje em dia, muitas crianças e adultos recorrem a outras bebidas (com açúcar, com álcool, com cafeína, com gás e outros aditivos) para matar a sede. Mas, enquanto a água é isenta de calorias e compostos indesejados, estas bebidas podem contribuir para o excesso de peso, desmineralização óssea e dentária, entre outros. Por isso estas bebidas são excepção e a água é regra!

Muitas vezes ouve-se dizer que a água engorda, mas é das poucas coisas que ingerimos sem calorias, não engorda nem emagrece. Quando ingerida às refeições, em grandes quantidades, dilata o estômago e poderá levar a uma maior ingestão de comida.

Diariamente, o nosso corpo perde água através da urina, das fezes, da respiração e do suor, assim para evitar a desidratação é necessário repor as perdas.

Com a chegada da Primavera e do calor, transpiramos mais e, quanto mais se perde, mais temos que repor! Não esperar pela sede para beber água, pois assim corremos o risco de desidratação.

A desidratação provoca secura da pele e mucosas, sensação de ardor no estômago, sonolência e, em casos mais graves, pulso acelerado, baixa brusca da tensão arterial, falência renal ou morte. Mesmo que não haja algum destes sintomas, uma baixa de água no organismo é suficiente para nos fazer sentir mais fatigados ou com muito menos energia.

A quantidade de água que se deve beber depende de vários factores individuais e ambientais, por isso, não podemos generalizar, devemos ter como objectivo manter a urina praticamente sem cheiro e sem cor.

O que beber, só água?

Alimentos como o leite, o iogurte, os sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar, os vegetais, a fruta e a sopa são grandes fornecedores de água, mas não a substituem!

Água simples, água com limão e infusões de ervas (camomila, limonete, hortelã...) são alternativas saudáveis.

Beba água, tenha saúde!



Todo o mês

Exposição Viagem às colecções do
Museu Marítimo de Ílhavo –
Os Oitantes
Entrada livre

Exposição Nos Porões da Memória III –
fotografia e texto de Wayne Ralph
Entrada livre
Patente até 14 de Março.

Horários

Museu Marítimo de Ílhavo:

Terça-feira a Sexta-feira 09h30-18h00;
Sábado e Domingo 14h30-18h00

Navio-Museu Santo André:

Terça-feira a Sexta-feira 09h30-18h00;
Sábado e Domingo 14h30-18h00

Para mais informações

Tel. 234 329 990 ou www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt
Entrada livre nas exposições temporárias.

PROGRAMA MUNICIPAL
**FÉRIAS
DIVERTIDAS**
PÁSCOA 2010

INSCREVE-TE JÁ!

DOIS PROGRAMAS DIFERENTES

FÉRIAS DIVERTIDAS

» DOS 6 AOS 15 ANOS DE IDADE

Basquetebol, Equitação, Futebol, Natação, Cinema, Ateliers de Inglês e de Música, Mini-golfe, Ténis, Trabalhos Manuais, Educação Rodoviária, Bitoque Râguebi, Visita fora do Município.

FÉRIAS DIVERTIDAS NÁUTICAS

» DOS 6 AOS 15 ANOS DE IDADE

Canoagem, Vela, Pólo Aquático, Natação, Nautimodelismo, Ateliers de Inglês e de Música, Cinema, Trabalhos Manuais, Educação Rodoviária, Visita fora do Município, Mergulho e Sharpie.

Nota: estas actividades serão distribuídas pelas duas semanas do programa, podendo haver algumas alterações devido às condições climatéricas.

SEMANA 1: DE 29 MARÇO A 1 DE ABRIL DE 2010

SEMANA 2: DE 6 A 9 DE ABRIL DE 2010

INSCRIÇÕES DE 1 A 21 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, actividades e transporte entre as actividades).

mais informações:

www.cm-ilhavo.pt ou por e-mail piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt

março

fórum municipal da juventude



FÓRUM MUNICIPAL
DA JUVENTUDE

Tema

“Mixer Sound”

6 Sábado

15h00 | Torneio Canasta

FMJ Gafanha do Carmo

15h00 | Torneio de Setas

FMJ Gafanha da Encarnação

22h00 | 4º Concurso Hip-Hop Dance

Mercado Municipal de Ílhavo

10 Quarta-feira

15h00 | Torneio Scrabble

FMJ Gafanha da Nazaré

15h00 | Torneio Poker

FMJ Ílhavo

13 Sábado

15h00 | Torneio Singstar

FMJ Gafanha do Carmo

15h00 | Torneio de PES 2010

FMJ Gafanha da Encarnação

15h00 | Torneio CS/Sueca

FMJ Vale de Ílhavo

17 Quarta-feira

15h00 | Tarde de Cinema

FMJ Ílhavo



20 Sábado

15h00 | Limpar Portugal/Freguesia da Gafanha do Carmo

FMJ Gafanha do Carmo

15h00 | Dia da Árvore –
Semear uma Planta

FMJ Gafanha da Encarnação

24 Quarta-feira

15h00 | Karaoke

FMJ Gafanha da Nazaré

15h00 | Cuida bem do teu Feijão

FMJ Ílhavo

27 Sábado

15h00 | Workshop Fuxico

FMJ Gafanha do Carmo

15h00 | Piquenique no Fórum

FMJ Gafanha da Encarnação

15h00 | Tarde de Cinema

FMJ Vale de Ílhavo

31 Quarta-feira **10º Aniversário do Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo**

15h00 | Constrói o teu Puzzle do Fórum

FMJ Ílhavo

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



Biblioteca Municipal de Ílhavo

Destaques do Mês

Secção Infanto-Juvenil

Pippi das Meias Altas

Secção de Adultos

Angelina Jolie

Prémio Gulbenkian de Literatura para Crianças (1980-2004)

1984 – Mostra Literária

- Maria Alberta Menéres
- Luísa Ducla Soares
- Maria Antónia Pestana

Ao longo de todo o ano

“O Cubo dos Provérbios”

Se conhece provérbios diferentes, partilhe-os com a sua Biblioteca Municipal...

Secção de Adultos

Semana da Leitura

Durante toda a semana a Biblioteca Municipal visita as Bibliotecas Escolares.

Informações em www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

1 Segunda-feira

14h30 | À conversa com... Alice Vieira

6 Sábado

Ação de Formação sobre Banda Desenhada

Por Sara Figueiredo Costa

8 Segunda-feira

Comemoração do Dia Internacional da Mulher

Requisite um livro e receba um presente!



13 Sábado Hora do Conto e Atelier

Provérbios de Sempre:
“Tal Pai tal Filho”

Vem ouvir e cantar connosco o provérbio do Mês.

19 Sexta -feira

16h30 | Comemoração do Dia do Pai –
Hora do Conto e Atelier

Vem fazer connosco uma prendinha para o teu papá

Comemoração do Dia Mundial da
Árvore e da Poesia

Destaque literário
Patente até ao dia 31.

26 Sexta-feira

10h30 e 17h30 | Comemoração do
Dia Mundial do Teatro

Hora do Conto Especial – venha participar

27 Sábado

Exposição final da 1ª Edição do Curso
Livre de Introdução à Ilustração de
Livros para a Infância e Juventude
Patente até 27 de Abril.

Bebeteca

16h00 | Sábados

Dia 6 Vera e Luís arrumam os
brinquedos, de Gauthir Dosimont

Dia 13 Vera e Luís Contam os animais,
de Gauthir Dosimont

Dia 20 O meu Pai, de Philippe Dupasquier

Dia 27 Um, Dois, Três, Maltês, de
Nádia Budde

Hora do Conto

17h30 | Segunda a sexta-feira

16h30 | Sábados

Dia 6 O Elefante Acorrentado, de
Jorge Bucay

Dia 20 Um dia especial com o meu Papá!
de Guido van Genechten

Dia 27 Barriguinha, de Steve Smallman



Ateliers de Expressão Literária e Plástica

17h00 | Sábados

Dia 6 Elefante porta-chaves

Dia 20 A minha Família

Dia 27 O meu amigo Barriguinha

Espaços Maior Idade

15h00-17h30 | Segundas-feiras

Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré

15h00-17h30 | Terças-feiras

Biblioteca Municipal de Ílhavo

15h00-17h30 | Quartas-feiras

Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo

15h00-17h30 | Quintas-feiras

Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação

Informações

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Av. General Elmano Rocha

3830-198 Ílhavo

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

E-mail: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

Pólos de Leitura

Gafanha da Nazaré, tel. 234 199 077

Gafanha da Encarnação, tel. 234 086 668

Gafanha do Carmo, tel. 234 398 009

Horários

Segunda e Sábado: 14h00-18h00; Terça a Sexta-feira:

10h00-12h30 e das 14h00-18h30.



Zita Leal

Neste mês de Março em que se comemora o Dia Mundial da Poesia e o Dia da Mulher, a rubrica “A Nossa Gente” é dedicada à Professora Zita Leal.

Nascida em Peniche, a 24 de Julho de 1938, Zita Leal sempre teve uma postura inconformada perante a sociedade, considerando-se uma garota de nariz empinado, “arrapazada”, que dava a merenda a quem quisesse para, de seguida, “esgatanhar” o mesmo se o apanhasse a maltratar um amigo.

Aos cinco anos de idade veio viver para Aveiro, onde frequentou a Escola Primária da Vera Cruz. Prosseguiu os estudos no Liceu José Estêvão, dedicando grande parte do tempo às “teatradras”. O Liceu foi a sua “Escola de Amor ao outro”: a visita semanal

aos mais carenciados, os berços entregues aos bebés nascidos “quase nas palhinhas”, visitas de amizade aos presos, foram ações que levou a cabo na sua juventude, constatando, hoje, que este aprender a solidariedade faz falta nas nossas Escolas.

Em 1958 foi viver para Lisboa onde ingressou no Curso de Educadoras da Mocidade Portuguesa Feminina, adquirindo aí conhecimentos ligados às Artes, à Educação Física, à Ética e à Pedagogia, não se tendo, no entanto, desviado da esperança de viver numa sociedade fraterna, assumindo desde logo os seus ideais comunistas, que ainda hoje mantém.

A enorme aptidão para a Literatura levou Zita Leal a seguir o Curso de Português – Francês na Universidade de Aveiro e, mais



tarde, obteve a Licenciatura em Línguas e Literaturas Modernas pela Universidade Aberta. Leccionou nas Escolas Preparatórias de Ílhavo, Vagos, Mira, Oliveira de Azeméis, S. João da Madeira, Arcos de Valdevez, Escolas Secundárias n.º 1 e José Estêvão (Aveiro) e, em final de carreira, na EB 2.3 da Gafanha da Nazaré. Dedicou igualmente o seu tempo e saber à Formação Profissional, nomeadamente na Forpescas, com pescadores, peixeiras, manipuladoras fabris, empregadas de escritório, entre outros, partilhando assim 37 anos de vida com alunos de todas as idades.

Aposentada desde 2005, a sua ligação ao Ensino permanece viva: conta histórias, faz poesia com crianças, dramatizações nas Escolas. Nos últimos anos tem visitado

semanalmente a EB 1 da Barra e continua a ser frequente vê-la declamar poesia no âmbito da Comemoração do Dia Mundial da Poesia pois pertencia à Associação Rota da Poesia e integra o Grupo Poético de Aveiro, colaborando regularmente nos eventos culturais realizados pelo Grupo.

Dona de um espírito aberto e empreendedor e de uma presença altiloquente, ainda hoje é evidente a paixão que nutre pelo ensino e por todas as crianças às quais reconhece ter tido o prazer de ensinar.

Aos filhos e netos pretende deixar aquele que considera o mais importante legado de todos, manifesto através da seguinte mensagem: "Vale a pena a vida. Espalhem o amor entre todos e serão felizes!"



Miniatura de junco chinês

Réplica, em prata, de uma embarcação chinesa, representando um dos juncos de Guangdong (Cantão) que patrulhavam e protegiam da pirataria, do corso e do contrabando as costas do mar da China.

O navio apresenta três mastros com velas de pendão e está munido de seis escudos circulares lavrados com cabeças de dragão localizados à ré (distribuídos a bombordo e estibordo). Tratando-se de uma embarcação de patrulha, o junco está equipado com cinco canhões.

A peça foi doada ao Museu por Marcos António Ramalheira e foi, recentemente, restaurada pela Fundação Ricardo Espírito Santo Silva.



Lasanha de Bacalhau

Ingredientes

- Migas de Bacalhau
- Espinafres ou brócolos
- Alho
- Azeite
- Massa para lasanha
- Molho de tomate
- Piri-piri
- Molho bechamel
- Queijo parmesão
- Queijo mozzarella

Modo de preparação

Demolha-se a massa da Lasanha. Faz-se o refogado com azeite, alho, cebola, espinafres ou brócolos e a seguir junta-se o bacalhau previamente demolido e o tomate.

Deixa-se cozer durante 20 minutos. Coloca-se num recipiente refractário uma camada de massa, uma camada do preparado de bacalhau, o molho de bechamel e assim sucessivamente até acabar o preparado do bacalhau.

Polvilha-se com os queijos e vai ao forno para gratinar.

**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	Seg.	03.27	3.7	15.49	3.6	09.20	0.3	21.31	0.3
2	Ter.	04.10	3.8	16.30	3.5	10.00	0.3	22.13	0.3
3	Qua.	04.52	3.7	17.11	3.5	10.40	0.4	22.54	0.5
4	Qui.	05.33	3.5	17.52	3.3	11.20	0.6	23.37	0.7
5	Sex.	06.15	3.2	18.34	3.1	-	-	12.01	0.9
6	Sáb.	07.01	2.9	19.22	2.8	00.23	0.9	12.47	1.2
7		07.55	2.6	20.23	2.7	01.18	1.2	13.43	1.4
8	Seg.	09.11	2.4	21.47	2.5	02.32	1.4	15.05	1.6
9	Ter.	10.49	2.4	23.16	2.6	04.15	1.5	16.46	1.6
10	Qua.	-	-	12.08	2.5	05.44	1.4	17.59	1.5
11	Qui.	00.23	2.7	13.00	2.7	06.40	1.3	18.48	1.3
12	Sex.	01.12	2.9	13.40	2.8	07.19	1.1	19.25	1.1
13	Sáb.	01.51	3.0	14.13	3.0	07.51	1.0	19.58	1.0
14	Dom.	02.25	3.2	14.44	3.1	08.20	0.9	20.28	0.9
15		02.57	3.2	15.14	3.2	08.48	0.8	20.57	0.8
16	Ter.	03.28	3.3	15.43	3.2	09.16	0.7	21.27	0.7
17	Qua.	03.58	3.3	16.12	3.2	09.44	0.7	21.56	0.7
18	Qui.	04.28	3.2	16.41	3.2	10.12	0.7	22.28	0.8
19	Sex.	04.59	3.2	17.13	3.1	10.43	0.8	23.01	0.9
20	Sáb.	05.33	3.0	17.48	3.0	11.16	0.9	23.40	1.0
21	Dom.	06.12	2.9	18.29	2.9	11.55	1.1	-	-
22	Seg.	07.00	2.7	19.23	2.8	00.27	1.1	12.45	1.3
23		08.07	2.6	20.39	2.7	01.32	1.3	13.57	1.4
24	Qua.	09.42	2.5	22.17	2.7	03.06	0.4	15.36	1.5
25	Qui.	11.15	2.7	23.41	2.9	04.42	1.2	17.04	1.3
26	Sex.	-	-	12.23	2.9	05.53	1.0	18.09	1.1
27	Sáb.	00.43	3.1	13.16	3.1	06.47	0.8	19.01	0.8
28	Dom.	01.35	3.4	14.02	3.3	07.34	0.6	19.46	0.6
29	Seg.	02.22	3.5	14.45	3.5	08.16	0.4	20.29	0.4
30		03.05	3.6	15.26	3.5	08.56	0.4	21.11	0.4
31	Qua.	03.48	3.6	16.06	3.5	09.35	0.4	21.51	0.4

março

farmácias de serviço

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

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

Costa Nova

Posto de Medicamentos, Tel. 234 369 885



Câmara Municipal de Ílhavo

Tel: 234 329 600

Fax: 234 329 601

www.cm-ilhavo.pt

geral@cm-ilhavo.pt

Piquete 24 Horas de Serviço

Tlm: 918 206 410

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:

Dia 3 de Março (Quarta-feira),
pelas 15h30

Audição do público a partir das 17h30

Privada:

Dia 17 de Março (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 Caçoiilo

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 Júlio Merendeiro

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Tel: 234 367 433

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

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

24 horas

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

Centro Cultural de Ílhavo

Tel: 234 397 260

Tel bilheteira: 234 397 262

www.centrocultural.cm-ilhavo.pt

centrocultural@cm-ilhavo.pt

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

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

· 09h30-18h00

Sábados e Domingos

· 14h30-18h00

Encerra às Segundas Feiras

Navio Museu Stº André (Pólo)

Terça-feira a Sexta-feira

· 09h30-18h00

Sábados e Domingos

· 14h30-18h00

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

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

Postos G.N.R.

São Salvador

Tel. 234 322 777

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'10

Av. 25 de Abril
3830-044 ILHAVO

Autorizado a circular
em invólucro plástico fechado
de 00522005 DCN

DM



TAXA PAGA
PORTUGAL
CONTRATO 530 840