

**viver**  
em **set'10**

CENTRO ESCOLAR N.ª Sra. DO PRANTO





- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 12 cc Ílhavo e cc gafanha da Nazaré
- 17 página da saúde
- 18 património
- 20 museu marítimo de Ílhavo
- 21 fórum municipal da juventude
- 22 biblioteca municipal de Ílhavo
- 24 a nossa gente
- 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 2010 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de Outubro 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 Setembro recebemos o Outono, vivemos o regresso à Escola e à actividade plena, o início da época desportiva das nossas Associações, e muitos outros eventos que a agenda *Viver em* vem relembrar, partilhando com todos o convite à participação.

Neste início do ano lectivo 2010/2011 activamos e inauguramos os cinco novos Centros Escolares que a Câmara Municipal de Ílhavo construiu aproveitando os Fundos Comunitários do QREN na Senhora do Pranto (Ílhavo), Cale da Vila (Gafanha da Nazaré), Vale de Ílhavo, Léguas e Coutada.

A CMI manifesta todo o seu empenho para que, no trabalho de equipa com os seus Parceiros, este novo ano lectivo seja um tempo de realização profissional e de sucesso para os Profissionais de Educação e muito em especial para as Nossas Crianças e Jovens. Bom Trabalho para todos.

A Semana da Maior Idade é um dos destaques do mês, registando-se também o quinto aniversário da Biblioteca Municipal de Ílhavo (no dia 11).

Numa parceria entre a CMI e a Junta de Freguesia vamos comemorar os 50 anos da criação da Freguesia da Gafanha do Carmo que se assinalam no dia 17.

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



### Todo o mês

Exposição “Nos Porões da Memória IV: a bordo do Anton Dohrn”, fotografia de Bodo Ulrich · Museu Marítimo de Ílhavo

### 10 a 12 de Setembro

FJ Lan Party 2010 · Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo



### 11 de Setembro

5º Aniversário da BMI. Encontro com a ilustradora Teresa Lima · Biblioteca Municipal de Ílhavo



### 13 de Setembro

Abertura da Semana da Maior Idade 2010 – Inauguração da Feira/Exposição “Viver Solidário” · Praça do Centro Cultural de Ílhavo

### 14 de Setembro

5º Aniversário do Fórum Municipal da Juventude de Vale de Ílhavo



### 17 de Setembro

Música com Pedro Barroso · Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

### 17 de Setembro

Sessão Solene Evocativa dos 50 Anos da Freguesia da Gafanha do Carmo · Junta de Freguesia da Gafanha do Carmo

### 18 de Setembro

I Sarau Maioridade · Centro Cultural de Ílhavo



### 24 de Setembro

Música Os Quais · Centro Cultural de Ílhavo

### 25 de Setembro

Sábado Divertido Náutico · Molhe Sul, Praia da Barra



## **1** Quarta-feira

**Início das Actividades e Classes das Piscinas Municipais de Ílhavo e Gafanha da Nazaré**

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## **4** Sábado

**22h00 | 26º Festival de Folclore "Cidade de Ílhavo"**

Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

Org.: Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo

**22h00 | Noite de Magia**

Sede do Grupo

Org.: Grupo de Jovens "A Torre"

## **4 e 5** Sábado e Domingo

**10h00-19h00 | 2ª Etapa do Circuito Nacional Dc Skate Challenge 2010**

Skate Park da Gafanha da Nazaré

Org.: Radical Skate Clube e CMI

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

## **11** Sábado

**09h00 | Rally Paper GDGA**

Gafanha de Aquém

Org.: Grupo Desportivo da Gafanha de Aquém

## **11 e 12** Sábado e Domingo

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



## 13 Segunda-feira

### Feira dos 13

Largo da Feira – Vista Alegre

#### 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 Sete”

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

#### 15h00-18h00 | Animação da Feira/Exposição “Viver Solidário”

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

#### 16h00-19h00 | Baile na Discoteca

Discoteca Estação da Luz

#### 19h30 | Universidade Sénior Fundação Prior Sardo

Abertura do Ano Lectivo 2010/2011

Casa da Remelha

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO

## 14 Terça-feira

### Todo o dia | Visita a Tomar – Almourol – Peniche

(Ílhavo, Tomar, Almourol, Cabo Carvoeiro, Peniche, Ílhavo)

### 09h30 | Fórum “Inclusão Social de Idosos – Utopia ou Realidade”

Museu Marítimo de Ílhavo

### 10h30-14h30 | A Bicicleta da República

Atelier/Workshop

Nº Max. Participantes: 30

Entrada gratuita

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

### 15h00-18h00 | Animação na Feira/Exposição “Viver Solidário”

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

## 15 Quarta-feira

### Todo o dia | Visita a Santiago de Compostela

(Ílhavo, Viana do Castelo, Caminha, Valença, Tui, Vigo, Pontevedra, Santiago de Compostela, Braga, Ílhavo)

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO

**MAIOR IDADE**  
REVISTA MAIORIDADE  
13 A 19 DE SETEMBRO



**15h00-18h00** | Animação na  
Feira/Exposição “Viver Solidário”  
Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**MAJOR 2010  
IDADE**  
100% SUSTENTÁVEL  
12 A 17 DE SETEMBRO

**17h30** | Matiné de Cinema  
“Façam o favor de ser felizes”,  
com Raúl Solnado

Centro Cultural de Ílhavo  
Entrada gratuita  
Menores de 65 anos: 3 Euros

**MAJOR 2010  
IDADE**  
100% SUSTENTÁVEL  
12 A 17 DE SETEMBRO

**16** Quinta-feira

**Todo o dia** | Visita a Arcos  
de Valdevez

Almoço com animação musical na  
Quinta do Cruzeiro  
(Ílhavo, Arcos de Valdevez, Vila Praia de Âncora, Ílhavo)

**MAJOR 2010  
IDADE**  
100% SUSTENTÁVEL  
12 A 17 DE SETEMBRO

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

**MAJOR 2010  
IDADE**  
100% SUSTENTÁVEL  
12 A 17 DE SETEMBRO

**15h00-18h00** | Animação na  
Feira/Exposição “Viver Solidário”  
Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**MAJOR 2010  
IDADE**  
100% SUSTENTÁVEL  
12 A 17 DE SETEMBRO

**17** Sexta-feira  
**Todo o dia** | “Re- viver,  
construindo”

Na Rota da nossa História –  
Mosteiro da Batalha e Aljubarrota  
Acção para antigos funcionários camarários

**MAJOR 2010  
IDADE**  
100% SUSTENTÁVEL  
12 A 17 DE SETEMBRO

**10h00** | Movimento Maior  
em acção

Aulas de Técnicas de Relaxamento,  
Exercícios de Manutenção e Boccia  
Parque Geriátrico – Jardim Oudinot

**MAJOR 2010  
IDADE**  
100% SUSTENTÁVEL  
12 A 17 DE SETEMBRO

**15h00-18h00** | Animação na  
Feira/Exposição “Viver Solidário”  
Praça do Centro Cultural de Ílhavo

**MAJOR 2010  
IDADE**  
100% SUSTENTÁVEL  
12 A 17 DE SETEMBRO



**18h30 | Sessão Solene  
Evocativa dos 50 Anos da  
Freguesia da Gafanha do Carmo**

Junta de Freguesia da Gafanha do Carmo  
Org.: CMI e Junta de Freguesia da Gafanha do Carmo

**22h00 | Música com  
Pedro Barroso**

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré  
Entrada 10 Euros, desconto: sénior +65 anos (20%)

**18 Sábado**

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

Com animação variada  
Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

**21h30 | I Sarau Maioridade**

Centro Cultural de Ílhavo



**18 e 19 Sábado e Domingo**

**Todo o dia | Circuito Regional de Surf,  
BodyBoard e LongBoard – 2ª Etapa**

Praia da Barra  
Org.: Associação de Surf de Aveiro

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,  
Pesca Desportiva, no Campeonato  
Nacional de Clubes da 2ª Divisão, na  
Praia da Aguçadoura.

**19 Domingo**

**12h00 | Festa da Maior Idade  
Piquenique – cada um  
traz o seu**

Animação variada com tarde lúdica  
Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

**15h00 | NEGE – A.D.R.C. Palmaz**  
Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão  
Campo de Jogos da Gafanha da Encarnação







**16h30** | Procissão em Honra de N.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> dos Navegantes no Forte da Barra e celebração da Santa Missa

**MAJOR 2010**  
**IDADE**  
10-14 ANOS  
15-17 ANOS  
18-24 ANOS

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

**MAJOR 2010**  
**IDADE**  
10-14 ANOS  
15-17 ANOS  
18-24 ANOS

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

Forte da Barra, Gafanha da Nazaré

Org.: Grupo Etnográfico da Gafanha da Nazaré

**25 Sábado**

**15h00-18h00** | Sábado Divertido Náutico

Molhe Sul, Praia da Barra

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**25 e 26 Sábado e Domingo**

Todo o dia Circuito Regional de Surf, BodyBoard e LongBoard – 2<sup>a</sup> Etapa

Praia da Barra

Org.: Associação de Surf de Aveiro

**26 Domingo**

**09h00** | Grande Prémio de Ciclismo GDGA

Gafanha de Aquém e Senhora dos Campos

Org.: Grupo Desportivo da Gafanha de Aquém

**15h00** | G.D. Gafanha de Aquém – A.R.C. Oliveirinha

Camp. Distrital de Futebol 2<sup>a</sup> Divisão

Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

**15h00** | S.C. Vista Alegre – A.D. Valonguense

Camp. Distrital de Futebol 2<sup>a</sup> Divisão

Complexo Desportivo da Vista Alegre



# MAIOR IDADE 2010

13 A 19 DE SETEMBRO

## VIVER SOLIDÁRIO

### SEG 13 SETEMBRO

11h00

Inauguração da Feira/Exposição  
"Viver Solidário"

Apresentação da revista  
"MAIOR IDADE - A Sete"

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

15h00~18h00

Animação da Feira/Exposição  
"Viver Solidário"

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

16h00~19h00

Baile na Discoteca  
Discoteca Estação da Luz

19h30

Universidade Sénior  
Fundação Prior Sardo

Abertura do Ano Lectivo 2010/2011

Casa da Remelha

### TER 14 SETEMBRO

TODO O DIA

Visita Tomar - Almourol - Peniche

09h30

Fórum "Inclusão Social de Idosos  
- Utopia ou Realidade"

Museu Marítimo de Ílhavo

10h30~14h30

A Bicicleta da República  
Centro Cultural  
da Gafanha da Nazaré

15h00~18h00

Animação na Feira/Exposição  
"Viver Solidário"

Praça do Centro Cultural de Ílhavo



Câmara Municipal de Ílhavo

## QUA 15 SETEMBRO

TODO O DIA

Visita **Santiago de Compostela**

15H00~18H00

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

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**

17H30

**Matiné de Cinema**

**“Façam o favor de ser Felizes”  
com Raul Solnado**

**Centro Cultural de Ílhavo**

(entrada gratuita)

menores de 65 anos: 3 euros

## QUI 16 SETEMBRO

TODO O DIA

Visita **Arcos de Valdevez**

Almoço com animação musical na  
**Quinta do Cruzeiro**

TODO O DIA

**Baús de Sabedoria**

**Lares de Terceira Idade  
do Município de Ílhavo**

15H00~18H00

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

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**

## SEX 17 SETEMBRO

TODO O DIA

**“Re-viver, construindo”**

**Na Rota da nossa História -**

**Mosteiro da Batalha e Aljubarrota**

acção para antigos

funcionários camarários

10H00

**Movimento Maior em acção**

Aulas de Técnicas de Relaxamento,  
Exercícios de Manutenção e Boccia

**Parque Geriátrico - Jardim Oudinot**

15H00~18H00

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

**Praça do Centro Cultural de Ílhavo**

22H00

Música com

**Pedro Barroso**

**Centro Cultural**

**da Gafanha da Nazaré**

(entrada 10,00 euros)

desconto: sénior +65 anos (20%)

## SÁB 18 SETEMBRO

15H00~17H30

**“Encontro Avós e Netos”**

Com animação variada

**Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré**

21H30 **I Sarau Maioridade**

**Centro Cultural de Ílhavo**

## DOM 19 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**

17H30

**Actuação da Banda de Música  
Filarmónica Gafanhense**

18H30

**Início do Festival de Folclore**

**Forte da Barra, Gafanha da Nazaré**



## **T**odo o mês cinema

**21h30** | Ciclo de Cinema

“E depois do Verão”

**3 Terça-feira** | Príncipe da Pérsia: As Areias do Tempo

(116') M/12 anos

**17 Sexta-feira** | O Sexo e a Cidade 2

(146') M/16 anos

**26 Domingo** | A Origem

(146') M/12 anos

Entrada € 6,00 por ciclo · € 3,00 por sessão |  
auditório · CC Ílhavo

## **10** Sexta-feira dança

**21h30** | Um Encontro de Personagens das Fábulas de La Fontaine

Pelo CeDeCe

Entrada € 5 (M/12 anos) · € 2,5 euros (3-12 anos) |  
auditório · CC Ílhavo

## **11** Sábado

**21h30** | XX Intercâmbio de Freguesias Salvador/São Salvador de Portugal

Entrada gratuita | auditório · bilhetes disponíveis no CCI a partir do dia 7 de Setembro, às 10h00 · para todas as idades · CC Ílhavo

## **14** Terça-feira serviço educativo

**10h30 e 14h30** | A Bicicleta da República  
Atelier/Workshop

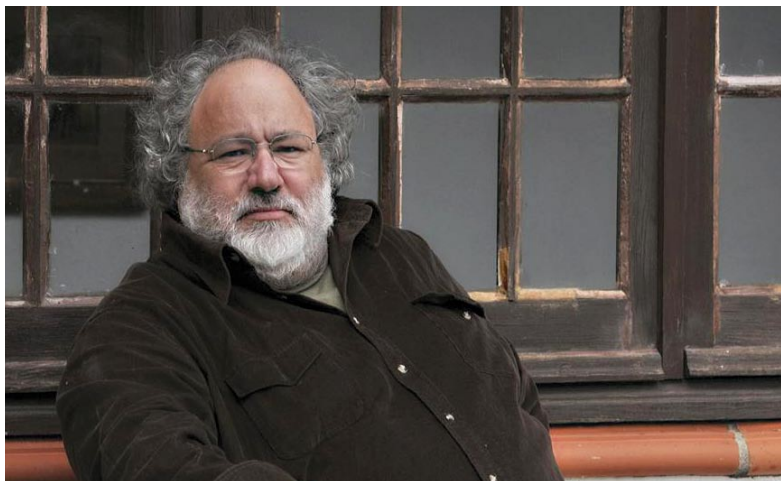
Número de participantes: 30

Entrada gratuita | para todas as idades · CC Gafanha da Nazaré

## **16** Quinta-feira exposição

**21h30** | Habitar Portugal 2006/2008 –  
exposição de arquitectura

Entrada gratuita | foyer · para todas as idades · patente até 24 de Outubro · CC Ílhavo



## **17** Sexta-feira música

**22h00** | Pedro Barroso

(Semana da Maioridade 2010)

Entrada € 10,00 | auditório · M/3 anos

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

CC Gafanha da Nazaré

## **19** Domingo teatro infantil/serviço educativo

**11h00** | 1...2...3... CORES

Teatro para crianças

Entrada € 2,5 (crianças), € 5 (acompanhante) |

auditório · dos 8 meses aos 3 anos · limitado a 35 crianças, com um máximo de dois acompanhantes ·

CC Ílhavo

## **24** Sexta-feira exposição

**21h30** | Renovação da exposição

permanente de João Carlos Celestino Gomes

## Entrega dos prémios Finalistas 2010 – Trabalhos de Alunos em Artes Plásticas e Design

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

## **24** Sexta-feira música

**22h00** | Os Quais

Entrada € 7,50 | auditório · M/3 anos

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

## **25** Sábado teatro infantil/serviço educativo

**21h30** | Teatro infantil

Um Estdadigrário no Armário, pelo  
Arte Pública

Entrada € 2,5 | auditórioM/5 anos · CC Gafanha da Nazaré

### Para mais informações

Centro Cultural Ílhavo: Tel. 234 397 260

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)

# Ilhavo

Capital Portuguesa do Bacalhau



... história, cultura, pesca e indústria do bacalhau ...



apoiamos a *Volta ao Mundo Sagres 2010...*

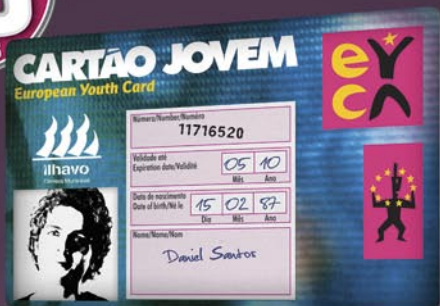


AGORA  
ATÉ AOS  
**30**  
ANOS



European Youth Card

**CARTÃO JOVEM**



**PARA  
FAZERES  
MAIS!  
EM  
ÍLHAVO**

Aproveita todas as vantagens exclusivas que o Cartão Jovem Municipal te dá em Festivais, Transportes, Desporto, Cultura, Alojamento e muito mais.

[www.cartaojovem.pt](http://www.cartaojovem.pt)



European Youth Card

**CARTÃO JOVEM**

**FAZ MAIS, VIVE MAIS, MEXE-TE MAIS, VAI ONDE QUERES,  
VAI A TODO O LADO, NÃO PARES. O MUNDO ESTÁ EM CONSTANTE  
MOVIMENTO. SEJAS SURFISTA, BIKER, VIAJANTE, METÁLICO, RAPPER,  
FÃ DA BOLA, AGARRADO DA INFORMÁTICA, DO TUNING, ESTUDIOSO,  
ARTISTA, JOVEM DOS 12 AOS 29 ANOS...  
USA O TEU CARTÃO JOVEM PARA FAZERES MAIS!**

## **FAZ JÁ O TEU CARTÃO JOVEM MUNICIPAL E APROVEITA TODAS ESTAS VANTAGENS:**

Pousadas de Juventude, cinemas, concertos, comboios, autocarros,  
avião, agências de viagem, eventos desportivos, museus, monumentos  
em Portugal e na Europa.

### **MUNICÍPIO DE ÍLHAVO**

Entrada no Museu Marítimo de Ílhavo - 50% sobre o custo do bilhete de adulto

Entrada no Navio Museu Santo André - 50% sobre o custo do bilhete de adulto

Inscrição nas Oficinas Criativas da Câmara Municipal de Ílhavo - 20% sobre o custo  
de inscrição

Entrada em espectáculos no Centro Cultural de Ílhavo (desde que realizados  
pela Câmara Municipal de Ílhavo) - 20% sobre o preço do bilhete normal

### **O QUE É NECESSÁRIO:**

Ter entre 12 e 29 anos, ser residente no município de Ílhavo,  
apresentar o BI ou o passaporte e uma fotografia.

O Cartão Jovem Municipal custa 8 EUR e é válido por um ano.

### **INFORMA-TE EM:**

Fóruns Municipais da Juventude: Ílhavo, Gafanha da Nazaré, Vale de Ílhavo,  
Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo • [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)  
[www.cartaojovem.pt](http://www.cartaojovem.pt) • [juventude.gov.pt](http://juventude.gov.pt) • Linha da Juventude: 707 20 30 30





## Combater a Insónia

Nesta época de transição entre estações e em que o nosso organismo se adapta ao início de um novo ano lectivo, as insónias são um problema frequente em todas as idades. Ainda que possam desencadear-se em qualquer altura, o aproximar do Outono e do Inverno provoca em todos nós alguma ansiedade, que é muitas vezes a causa de algumas perturbações do sono.

Sobre este assunto, aqui vão alguns conselhos práticos para ajudar miúdos e graúdos a dormir:

- Nas crianças, é muito importante incutir-lhes desde muito cedo horários específicos e rotinas adequadas para o momento de deitar. A criança deve ter a noção que a determinada hora, todos os dias, terá de se deitar, independentemente de ter ou não sono, de qualquer brincadeira ou programa televisivo. As histórias para adormecer devem ser contadas antes de deitar e uma vez terminadas não se deve ficar muito tempo com a criança. É um bom método manter uma rotina antes de dormir como um mimo e uma pequena frase: "Bons sonhos, dorme bem!". É importante que os pais estejam de acordo nas estratégias a utilizar, já que a criança entende os pontos de desacordo e tenta escapar-se por eles. Se a criança sair da cama e aparecer junto dos pais, é boa prática manter uma face de desagrado e voltar a pô-la na cama.
- À medida que os anos passam, os adultos necessitam de dormir menos, mas nem por isso uma boa noite de sono deixa de ser importante. Nos idosos, é necessário incentivar uma saudável exposição ao sol, que regula a actividade circadiana e ajuda na programação cerebral para dormir

durante a noite. Tomar um banho quente antes de dormir ajuda a relaxar. Calçar meias para dormir mantém os pés quentes e torna-se mais fácil adormecer. É importante que o quarto seja utilizado apenas para dormir e mantenha uma temperatura adequada.

- As grávidas, por vários motivos, sofrem muitas vezes de insónias. A sonolência diurna excessiva e o desconforto físico são os piores inimigos. Tente não dormir durante o dia e evite o stress e a ansiedade. Arranje bastantes almofadas, que dão bom apoio em pontos necessários. Faça refeições leves ao jantar e evite beber muitos líquidos antes de deitar.
  - Em qualquer idade os pesadelos são uma causa importante de insónia. Se for o caso e tiver um despertar activo e assustado levante-se e vá à janela. Tome uma infusão (tilia, camomila, ...) e tente dormir após alguns minutos de relaxamento. Lembre-se que os pesadelos não são qualquer premonição, mas sim o resultado de uma fase de sono mais profunda.
  - Muitas pessoas têm televisão, telemóvel e computador no quarto; remova todas estas distrações e deixe apenas um livro se gostar de o folhear antes de deitar. O quarto deve estar associado a descanso e intimidade e não ser utilizado para distrações alheias.
- Um estilo de vida saudável e a prática de exercício físico regular ajuda o organismo a estar pronto a dormir (quando é esse o objectivo).

**Boa noite, durma bem!**

ACES Baixo Vouga II  
Unidade de Saúde Pública  
Centro de Saúde de Ílhavo



Cale da Vila (Gafanha da Nazaré)



Vale de Ilhavo



Senhora do Pranto (Ilhavo)



Presa/Léguas



Coutada



# Novos Centros Escolares do Município

Neste mês de Setembro, inevitavelmente associado ao arranque de mais um ano lectivo, a rubrica "Património" faz referência aos cinco novos Centros Escolares do Município, que serão em breve inaugurados: Senhora do Pranto (Ílhavo), Cale da Vila (Gafanha da Nazaré), Presa/Légua, Coutada e Vale de Ílhavo.

Estimados em cerca de dez milhões de Euros, e financiados em cerca de 70% pelos Fundos Comunitários do QREN/Mais Centro, estes cinco novos espaços educativos vão dotar o nosso Município, já no começo deste ano escolar 2010/2011, de importantes valências para os mais novos e para o Corpo Docente e Não Docente que os acompanha,

capacitando-os de infra-estruturas de grande qualidade e modernidade, gerando melhores condições de trabalho e de aprendizagem, tal como se encontra previsto na aplicação da Carta Educativa de 2007, nomeadamente ao nível da Qualificação e Modernização do Parque Escolar do Município.

A criação de um todo harmonioso, uma organização cuidada dos espaços, associada à qualidade e ao con-forto dos materiais e instalações, assim como a introdução de mecanismos associados à eficiência energética são algumas das preocupações manifestadas nestes cinco projectos.



### **T**odo mês

**Exposição “Nos Porões da Memória IV: a bordo do Anton Dohrn”, fotografia de Bodo Ulrich**

Entrada gratuita

**Legenda da imagem:** Foto de Bodo Ulrich | Exposição “Nos Porões da Memória IV”

### **Horário**

MMI: Terça-feira a Sexta-feira 9h30-18h00;

Sábado e Domingo 14h30-18h00

NMSA: Terça-feira a Sexta-feira 10h00-19h00;

Sábado e Domingo 14h30-19h00

Para mais informações: Tel. 234 329 990 ou

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

Entrada Livre nas Exposições Temporárias



**FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE**

## **Tema do mês** "Sem Medos"

**1** **Quarta-feira**

**15h00** | Torneio de Buzz

FMJ Gafanha da Nazaré

**8** **Quarta-feira**

**08h30** | Torneio de CS

FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo

**Fim Inscrições Lan Party**

Em todos os FMJ

**10** **Sexta-feira**

**17h00** | Início da FJ Lan Party 2010

FMJ Ílhavo

**12** **Domingo**

**14h00** | Fim da FJ Lan Party 2010

FMJ Ílhavo

**14** **Terça-feira**

**5º Aniversário do Fórum Municipal da Juventude de Vale de Ílhavo**

**15** **Quarta-feira**

**15h00 e 18h30** | Torneio de Ping-Pong

FMJ Ílhavo e FMJ Vale de Ílhavo

**25** **Sábado**

**15h00** | Atelier Marcador de Livros

FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo

**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 ilhavo**

### **Dias Importantes/ Pessoas Importantes**

**Secção Infanto-Juvenil**

Teresa Lima

**Secção de Adultos**

Quentin Tarantino

### **Prémio Gulbenkian de Literatura para Crianças (1980-2004)**

1998 – Mostra Literária

Luísa Queirós

### **Ao longo de todo o ano**

**“O cubo dos Provérbios”**

Se conheces provérbios diferentes,  
registá-os para todos conhecerem...

Sala de Adultos

### **5º Aniversário da Biblioteca Municipal**

**6 a 27 de Setembro** | Feira do Livro

#### **6** Segunda-feira

**18h00** | Entrega dos Certificados e  
Inauguração da Exposição da  
2ª Edição do Curso Livre de Introdução  
à Ilustração de Livros para a Infância e  
Juventude

#### **11** Sábado

**15h00** | Encontro com a ilustradora  
Teresa Lima

**16h30** | Hora do Conto:

“Fiz, o coleccionador de medos”

**17h00** | Inauguração da Exposição de  
Originais: “Fiz, o coleccionador  
de medos”



## **21** Terça-feira

Comemoração do Dia internacional da Paz

Destaque literário

## **25** Sábado

**16h30** | Hora do Conto

Provérbios de Sempre

“Não há bela sem senão”, de Ana Oom  
Vem ouvir e cantar connosco o provérbio do Mês.

## **Bebeteca**

**Sábados** | **16h00**

**Dia 4** | “Caracol e Caracola”,  
de Armando Quintera

**Dia 11** | “Que susto”, de  
Armando Quintera

**Dia 18** | “Caracol e Formiga”,  
de Armando Quintera

**Dia 25** | “Caracol e Lagarta”,  
de Armando Quintera

## **Hora do Conto:** **As ilustrações de Teresa Lima**

**Segunda a sexta-feira** | **17h30**

**Sábados** | **16h30**

**Dia 4** | “Se os bichos se vestissem  
como gente”, de Luísa Ducla Soares

**Dia 18** | “Os sete cabritinhos”,  
de Tareixa Alonso

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

**Sábados** | **17h00**

**Dia 4** | Veste o teu bichinho

**Dia 18** | O lobo barrigudo

## **Informações**

Biblioteca Municipal de Ílhavo

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

E-mail: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

## **Horário**

Segunda a Sábado: 14h00-18h00;

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





## José Alberto Malaquias Ferreira

Neste mês de Setembro, marcado pelo arranque de mais um ano lectivo e pelo lançamento da Agenda Escolar 2010/2011, cujo tema é "A Cultura do Mar e das Actividades Náuticas", dedicamos a rubrica "A Nossa Gente" a José Alberto Malaquias Ferreira.

Nascido a 6 de Janeiro de 1946, em S. Salvador, Município de Ílhavo, José Malaquias Ferreira concluiu a 4.ª Classe na antiga Escola Primária de Cimo de Vila, ingressando, posteriormente, na Escola Industrial e Comercial de Aveiro, onde completou, em 1964, o Curso de Serralheiro Mecânico e Complementar. Aí permaneceu, desta vez como Professor, para leccionar a disciplina de Trabalhos Manuais, optando no ano seguinte por seguir o Curso Elementar de Máquinas que concluiu na Escola Náutica de Lisboa, em 1969. Nesse mesmo ano embarcou na Marinha Mercante, onde desenvolveu a sua vida profissional, agregando ao seu currículo, em 1987, o Curso Complementar para Chefe de Máquinas na Escola Náutica de Paço de Arcos, reformando-se em 2001, aos 55 anos de idade.

Desde 1982 que este ilhavense se dedica a um artesanato muito raro e original, constituído por garrafas cujo interior é embelezado com miniaturas de barcos em madeira de balsa, antigos veleiros da pesca do bacalhau, entre outros, incluindo da Marinha Mercante.

Para José Malaquias fazer as miniaturas e colocá-las dentro das garrafas é uma questão de habilidade, sendo certo que foi o sogro, Samuel Corujo, que lhe transmitiu preciosas informações e importantes pormenores sobre como arrear completamente os mastros para que o barco, já concluído, possa entrar pelo gargalo da garrafa.

Esta é uma tradição herdada do sogro

que José Malaquias pretende manter. "O barco é completamente executado fora da garrafa, com ou sem velas. O segredo desta arte reside na existência de um sistema de linhas que atravessa os mastros por uns furos com menos de um milímetro de diâmetro, permitindo arrear os mastros e as velas de modo a que o barco tenha menos espessura que o diâmetro do gargalo da garrafa por onde vai entrar. Quando o barco já está lá dentro, é colado com uma massa de vidraceiro misturada com tinta azul, criando o efeito do mar, e só depois disso é que se puxam as linhas para içar os mastros, ficando o barco armado". Este é um trabalho delicado que exige grande perícia porque as velas são feitas com mortalha de cigarro, papel que é muito sensível e frágil.

José Malaquias continua a enriquecer o seu espólio ao colocar miniaturas dos Palheiros da Costa Nova, do Farol da Barra e da antiga Capela da Costa Nova junto ao barco que não ostenta as velas, para dar a ideia de que se encontra atracado no Cais. A par das garrafas, José Malaquias executa miniaturas de barcos, mas de maior porte, como moliceiros, salineiros, barcos da Arte Xávega, bateiras, veleiros, entre outros, bem como outras miniaturas de carros, comboios e aviões feitos igualmente em madeira.

Para além da sua presença em diversas Feiras de Artesanato, como a FARAV ou o Festival do Bacalhau, destaca-se a viagem a New Bedford, EUA, que este artesão fez em 2005 a convite da Câmara Municipal de Ílhavo, no âmbito das Comemorações do Dia de Portugal, divulgando assim os seus maravilhosos trabalhos, na esperança de que um dia alguém venha a perpetuar esta tão nobre arte, evocando a memória de um povo que nasceu, viveu e vive para o Mar.



# PERÍODO CRÍTICO

EM CASO DE INCÊNDIO LIGUE 112  
(chamada gratuita)

# PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIOS FLORESTAIS

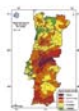
\* e fora do período crítico sempre que o risco de incêndio florestal, seja muito elevado ou máximo

NOS ESPAÇOS RURAIS (FLORESTA, MATOS E TERRENOS AGRÍCOLAS), DURANTE O PERÍODO CRÍTICO\* (DE 1 DE JULHO A 15 DE OUTUBRO DE 2010), ESTABELECIDO PELA PORTARIA N.º 269/2010 DE 17/05/2010, NO ÂMBITO DO SISTEMA NACIONAL DE DEFESA DA FLORESTA CONTRA INCÊNDIOS, **NÃO É PERMITIDO:**

- // Fumar, fazer lume ou fogueiras;
- // Queimar restos das actividades agrícolas ou florestais
- // Fazer queimadas para renovação de pastagens e eliminação de restolho e ainda, para eliminar sobranes de exploração cortados mas não amontoados;
- // Fumigar ou desinfectar apiários, excepto se os fumigadores estiverem equipados com dispositivos de retenção de faúlhas;
- // A circulação de tractores, máquinas e veículos de transporte pesados que não possuam extintores, sistema de retenção de faúlhas ou faíscas e tapa chamas nos tubos de escape ou chaminés.

O lançamento de foguetes e de balões de mecha acesa  
é proibido em todo o território nacional

As coimas podem ir até aos 60.000 euros



## RISCO DE INCÊNDIO FLORESTAL

PARA CONSULTAR O RISCO DE INCÊNDIO DIÁRIO, CONTACTE A CÂMARA MUNICIPAL, SERVIÇOS FLORESTAIS OU O INSTITUTO DE METEOROLOGIA



Câmara Municipal de **ilhavo**

com o apoio do IFAP - Fundo Florestal Permanente



## MAIS INFORMAÇÕES

// Gabinete Técnico Florestal Intermunicipal de Ilhavo  
t. 234 329 684 // 915 792 896

// Comissão Municipal de Defesa da Floresta



## Bacalhau à Chefe

### Ingredientes

- 1 posta de bacalhau grelhado
- 150g puré de batata
- 3 folhas de couve verde cozidas

### Para o molho

- meia cebola às rodelas
- meio pimento vermelho às tiras
- meio pimento verde às tiras
- azeite q.b.
- ervas aromáticas

### Para enfeitar o prato

- 1 ovo cozido
- cenoura ralada
- azeitonas e salsa

Coloque no prato o bacalhau grelhado sobre as couves cozidas e forme 2 cones com o puré de batata.

De seguida, aloure a cebola junto com os pimentos e as ervas aromáticas e regue por cima da posta de bacalhau.

Por fim, enfeite o preparado com o ovo cozido cortado às rodelas, a cenoura ralada sobre o ovo e as azeitonas e a salsa em cima do puré.

Receita gentilmente cedida pela

**Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo**

(Associação participante no Festival do Bacalhau 2010)

Rua Central, 45 - Edifício Sócio-Educativo

3830-404 Gafanha do Carmo

**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		07.23	2.7	19.56	2.6	00.46	1.3	13.22	1.4
2	Qui.	08.30	2.6	21.19	2.5	01.47	1.4	14.47	1.5
3	Sex.	09.59	2.6	22.55	2.5	03.18	1.5	16.26	1.4
4	Sáb.	11.25	2.8	-	-	04.50	1.4	17.44	1.2
5	Dom.	00.10	2.7	12.32	3.0	05.58	1.2	18.41	0.9
6	Seg.	01.07	3.0	13.26	3.3	06.52	0.9	19.28	0.6
7	Ter.	01.55	3.2	14.14	3.5	07.39	0.7	20.12	0.4
8		02.40	3.4	14.59	3.7	08.22	0.5	20.53	0.3
9	Qui.	03.23	3.5	15.43	3.7	09.05	0.3	21.34	0.3
10	Sex.	04.05	3.6	16.26	3.7	09.47	0.3	22.15	0.4
11	Sáb.	04.47	3.5	17.09	3.5	10.30	0.4	22.56	0.6
12	Dom.	05.29	3.3	17.54	3.3	11.14	0.6	23.39	0.8
13	Seg.	06.14	3.2	18.42	3.0	-	-	12.02	0.9
14	Ter.	07.04	2.9	19.38	2.7	00.26	1.1	12.58	1.1
15		08.06	2.7	20.54	2.5	01.23	1.3	14.13	1.4
16	Qui.	09.28	2.6	22.27	2.4	02.45	1.5	15.54	1.4
17	Sex.	10.54	2.7	23.46	2.5	04.24	1.5	17.23	1.4
18	Sáb.	-	-	12.02	2.8	05.38	1.4	18.20	1.2
19	Dom.	00.41	2.7	12.52	2.9	06.28	1.3	19.01	1.1
20	Seg.	01.21	2.8	13.32	3.0	07.07	1.1	19.34	1.0
21	Ter.	01.56	3.0	14.07	3.2	07.40	1.0	20.03	0.9
22	Qua.	02.27	3.1	14.39	3.2	08.11	0.9	20.31	0.8
23		02.57	3.1	15.10	3.2	08.41	0.8	20.59	0.7
24	Sex.	03.25	3.2	15.39	3.2	09.10	0.8	21.26	0.7
25	Sáb.	03.54	3.2	16.09	3.2	09.40	0.8	21.54	0.8
26	Dom.	04.23	3.1	16.40	3.1	10.10	0.8	22.24	0.8
27	Seg.	04.54	3.1	17.13	3.0	10.42	0.9	22.55	1.0
28	Ter.	05.27	3.0	17.50	2.9	11.19	1.0	23.31	1.1
29	Qua.	06.07	2.9	18.35	2.7	-	-	12.02	1.2
30	Qui.	06.57	2.7	19.36	2.5	00.17	1.3	13.02	1.3

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

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

Dia 1 de Setembro (Quarta-feira),  
pelas 15h30

Audição do público a partir das 17h30

##### **Privada:**

Dia 15 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 Caçolito

Vereadora Dra. Beatriz Martins

Vereador Eng. Marcos Ré

Vereador Eng. Paulo Costa

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

Primeiras e terceiras

Quartas-feiras: 12h00-13h00

(marcação prévia)

Vereador José Vaz

Vereador Dr. Júlio Merendeiro

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

Tel.: 234 321 079

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

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 183 773

[forumjuventude\\_gafanha Nazaré@cm-ilhavo.pt](mailto:forumjuventude_gafanha Nazaré@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

### **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.: 234 321 013

Fax: 234 321 087

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

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

#### **Pólos de Leitura**

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 199 077

Gafanha da Encarnação

Tel.: 234 086 668

Gafanha do Carmo

Tel.: 234 398 009

### **Centros Culturais**

#### **Centro Cultural de Ílhavo**

Tel.: 234 397 260

Tel bilheteira: 234 397 262

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

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

#### **Centro Cultural da Gafanha da Nazaré**

Tel.: 234 367 433

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

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

### **Policia Marítima de Aveiro**

Tel.: 234 397 246

### **Tribunal Judicial de Ílhavo**

Tel.: 234 188 320

### **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

#### **Praia da Costa Nova (Sazonal)**

Av. José Estêvão

Tel.: 234 369 560



o mar por tradição

# VIVER

em set'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