

**viver**  
em **dez**'12





QRCode

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 10 desporto formação
- 13 museu marítimo de Ílhavo
- 14 cc Ílhavo e cc gafanha da Nazaré
- 16 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 dezembro de 2012 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de janeiro de 2013.

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>



A agenda de eventos VIVER EM junta-se ao convívio de todos, anunciando as atividades e convidando-o a dar vida a cada uma das realizações, merecedoras de toda a nossa atenção e presença, neste mês especial de dezembro, em que assinalamos o nascimento do Menino Jesus, com as Festas de Natal que vivemos em ambiente de Família, e de Solidariedade, preparando a receção do Novo Ano de 2013.

Neste mês destacamos a inauguração do Aquário dos Bacalhaus do Museu Marítimo de Ílhavo (dia 16), momento em que o nosso MMI assume a sua nova vida de tripla dimensão – museu, investigação e aquário – e em que encerramos as comemorações dos seus 75 anos de vida.

A Festa de Natal para as Crianças dos Jardins de Infância e das Escolas do 1º Ciclo do Município de Ílhavo (dias 11 e 12), marca o calendário com um espetáculo diferente no CCI, de cinema e música, numa ação organizada pela CMI com a colaboração das Juntas de Freguesia do Município.

Neste mês referenciamos o “Dia do Voluntariado” (dia 5), fazendo um registo sobre o Movimento Associativo JOVEM e um apelo à participação dos Jovens na vida das Nossas Associações, reiterando o agradecimento a todos os Dirigentes Associativos do Município de Ílhavo pelo seu notável trabalho de interesse público.

O Concerto de Natal (dia 15) realiza-se no CCI e tem como convidada a Orquestra Metropolitana de Lisboa.

Agradecemos a sua atenção e participação. Venha VIVER connosco.

**Um Bom Mês, um Feliz Natal,  
um Bom Ano 2013 e um Abraço,**

José Ribau Esteves  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



**Todo o mês**

Exposição de ilustrações “Uma Kalandraka x 10 ilustrações”  
Biblioteca Municipal de Ílhavo



**7 de dezembro**

Renovação das Exposições de  
João Carlos Celestino Gomes e  
Cândido Teles  
Centro Cultural de Ílhavo

**7 e 8 de dezembro**

“Tá Mar 2012”  
Centro Cultural de Ílhavo

**9 de dezembro**

8.º Aniversário da Elevação da  
Gafanha da Encarnação a Vila



**11 de dezembro**

Corta Mato Escolar Municipal  
Pinhal da Murteira, Vista Alegre



**11 e 12 de dezembro**

Festa de Natal 2012  
Centro Cultural de Ílhavo



**15 de dezembro**

Concerto de Natal  
Centro Cultural de Ílhavo

**16 de dezembro**

Inauguração do Aquário  
dos Bacalhaus do  
Museu Marítimo  
de Ílhavo



**22 de dezembro**

4.º Aniversário dos Fóruns  
Municipais da Juventude da  
Gafanha da Encarnação e  
Gafanha do Carmo



Até **20** quinta-feira

**Campanha "Natal Solidário 2012"**

Recolha de roupas, calçado e brinquedos para famílias carentes do Município de Ílhavo.

Pontos de recolha: Infantários da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo e Hospital de Cuidados Continuados de Ílhavo

Org.: Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

**1** sábado

**18h00** | Illiabum Clube –  
**Desportivo de Leça**

X Campeonato da Proliga  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**18h30** | Gafanha Peixovar –  
**PadRibeiro/Salesianos B**

Campeonato Nacional CNB 2  
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

**21h00** | NEGE – Vilamaiorenses

Camp. Distrital de Futsal  
1.ª Divisão Feminino  
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

**1 e 2** sábado e domingo

**14h00-22h00** | **Exposição de Artesanato Urbano "Tal(é) Arte"**

Sede do Sporting Clube da Vista Alegre  
Org.: S.C. Vista Alegre

**2** domingo

**10h00-12h00** | **Brincar ao Basquete**

Programa Municipal Desporto para Todos  
Pavilhão Municipal Cap. Adriano Nordeste  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo  
Parceiro: Illiabum Clube

Participação da A.C.D. "Os Ílhavos",  
Secção de Pesca, no Concurso Pesca da Associação Pesca Praia Mira, na Praia de Mira.



## **5** quarta-feira

**18h30** | Aula de Zumba

Programa Municipal Desporto para Todos  
Ginásio Gimclube

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Ginásio Gimclube

## **8** sábado

**18h00** | Ílhavo A.C. – C.D.S. Bernardo

Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

**18h30** | Gafanha Esporgel – ESA

Camp. Nacional de Basquetebol

1.ª Divisão Feminino

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

**19h00** | Jantar de Natal

Apresentação dos Atletas do S.C. Vista

Alegre e Karaoke

Refetório da Vista Alegre

Org.: S.C. Vista Alegre

## **9** domingo

**8.º Aniversário da Gafanha da Encarnação a Vila**

**10h00** | Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

Programa Municipal Desporto para Todos  
Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: AKCV – Associação de Kempo Chinês de Vagos

**16h00** | Concerto de Natal pela Filarmónica Gafanhense e Grupo Coral

Igreja Matriz da Gafanha da Nazaré

Org.: Filarmónica Gafanhense (Música Velha)

**18h00** | G.D. Gafanha – S.C. Silvalde

Camp. Distrital de Futsal 1.ª Divisão

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Torneio de abertura-pista, Aveiro, e no Grande Prémio de Atletismo da Palhaça.



## **11** terça-feira

**09h00-12h30** | Corta Mato  
Escolar Municipal

Destinado aos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Secundário das Escolas do Município de Ílhavo  
Pinhal da Murteira, Vista Alegre  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**15h00** | G.D. Gafanha de Aquém –  
A.D. Ovarense

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

## **11 e 12** terça e quarta-feira Festa de Natal 2012

Dirigida a todas as Crianças do Pré-Escolar e 1.º Ciclo da Rede Pública e Privada do Município de Ílhavo.

Sessões: 9h30, 10h30 e 14h00

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Apoio: Juntas de Freguesia de S. Salvador, Gafanha da Nazaré, Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo

## **12** quarta-feira

**20h45** | Aula de Ginástica

Programa Municipal Desporto para Todos  
Mercado da Gafanha da Nazaré  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo  
Parceiro: Grupo de Dança “As Pestinhas”

## **13** quinta-feira

**Feira dos 13**

Recinto da Feira – Vista Alegre

## **15** sábado

**11h00** | Aula de Pilates

Programa Municipal Desporto para Todos  
Ginásio Caribe

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Ginásio Caribe

**21h00** | NEGE – ADREP

Camp. Distrital de Futsal

1.ª Divisão Feminino

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação



Participação do **G.D. Gafanha**,  
Secção de Atletismo, no Corta mato de  
Preparação de Mozelos.

**18h30** | **Gafanha Peixovar –  
Dragon Force**

Campeonato Nacional CNB 2  
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

**16** domingo  
**16h30** | **Inauguração do Aquário  
dos Bacalhaus do Museu  
Marítimo de Ílhavo**

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**15h00** | **G.D. Gafanha –  
C.D. Paços Brandão**

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

**18h00** | **G.D. Gafanha – C.P. Esgueira**  
Camp. Futsal – Taça Distrital 1.ª Eliminatória  
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,  
Secção de Trailer/Montanha, no Trailer  
Noturno de Leiria, em Leiria.

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção  
de Atletismo, na Corrida S. Silvestre  
do Porto.

**19** quarta-feira  
**19h30** | **Aula de Grupo**

Programa Municipal Desporto para Todos  
Ginásio Goldenclub – Hotel de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Goldenclub – Healthclub & Spa

**21h00** | **Concerto de Natal**

Auditório do Museu Marítimo de Ílhavo

Org.: Confraria Camoniana de Ílhavo – Associação





## **22** sábado

**16h30** | Gafanha Esporgel –  
CSM/C.S. Cab.

Camp. Nacional de Basquetebol  
1.ª Divisão Feminino  
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

## **21h00** | NEGE – St. André

Camp. Distrital de Futsal  
1.ª Divisão Feminino  
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Torneio de Natal, pista de Aveiro.

## **26** quarta-feira

**18h45** | Aula de Hidroginástica

Programa Municipal Desporto para Todos  
Piscina Municipal de Ílhavo  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo  
Parceiro: Câmara Municipal de Ílhavo

## **30** domingo

**10h00-12h00** | Brincar ao Basquete

Programa Municipal Desporto para Todos  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo  
Parceiro: Illiabum Clube

## **15h00** | G.D. Gafanha de Aquém – C.D.C. Mac. Cambra

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



**2** domingo

**09h00** | S.C. Vista Alegre –  
S.C. Fermentelos

Camp. Distrital de Futebol 2.<sup>a</sup> Div. – Juvenis  
Complexo Desportivo da Vista Alegre

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

Camp. Distrital de Futsal – Juniores  
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

**9** domingo

**09h15** | Illiabum Clube – Col. Calvão

Camp. de Basquetebol – Sub. 13 Fem.  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

**11h00** | Ílhavo A.C. – C.D.S. Bernardo

Camp. Nacional de Andebol – Iniciados  
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

**11h00** | G.D. Gafanha – G.D. Mealhada

Camp. Distrital de Futebol 1.<sup>a</sup> Div. – Juvenis  
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

**16h00** | G.D. Gafanha – A.J. Fiães

Camp. Distrital de Futsal – Juvenis  
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

**15** sábado

**15h30** | NEGE – Valonguense

Camp. Distrital de Futebol 2.<sup>a</sup> Div. – Juniores  
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

**15h30** | G.D. Gafanha – A.D. Severense

Camp. Distrital de Futebol 2.<sup>a</sup> Div. – Juniores  
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

**16** domingo

**15h00** | G.D. Gafanha – G.R.C. Telhadela

Camp. Distrital de Futsal – Juniores  
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

**22** sábado

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

Camp. Distrital de Futebol 2.<sup>a</sup> Div. – Juniores  
Complexo Desportivo da Vista Alegre

**23** domingo

**09h00** | S.C. Vista Alegre –

**F.C. Bonsucesso**

Camp. Distrital de Futebol 2.<sup>a</sup> Div. – Juvenis  
Complexo Desportivo da Vista Alegre

**29** sábado

**15h30** | NEGE – Vista Alegre

Camp. Distrital de Futebol 2.<sup>a</sup> Div. – Juniores  
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

# Boas Festas

Em nome de todos quantos prestam serviço na Câmara Municipal de Ílhavo, desejo Boas Festas, com um Feliz Natal e um Próspero Ano 2013, com muita saúde, energia e força, alimentando a nossa vida neste tempo das festas natalícias, com mais motivação e solidariedade, para que em comunidade possamos fazer mais e melhor pela Nossa Terra, valorizando-a em honra aos nossos Pais e como boa herança para os nossos Filhos e todos os(as) Meninos(as) que justificam todos os nossos empenhos.

José Ribau Esteves  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Largo de N.ª Sr.ª do Pranto, Ílhavo



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

Reduzir o lixo  
que fazemos,  
somará Poupança  
à nossa herança!

Já sabe:  
Consigo a Reduzir  
e a Separar....

Se conosco a Reciclar...  
o Ambiente  
fica a ganhar!

Recorta pelo riscado, e faz de mim  
o enteite principal da Árvore de Natal.

ambúzio

**MENOS LIXO  
MAIS POUPIANÇA!**



Câmara Municipal de **ilhavo**



dezembro

## museu marítimo de ílhavo



museu • aquário • investigação

**19 a 21 e 26 a 28**

**quarta a sexta-feira**

**14h00-17h00 | Férias de Natal**

**é no Museu Marítimo de Ílhavo!**

Oficinas temáticas, visitas-jogo, entre outras atividades de serviço educativo.

Público-alvo: Crianças entre os 5 e os 12 anos

Inscrições: [museuilhavo@cm-ilhavo.pt](mailto:museuilhavo@cm-ilhavo.pt) | 234 329 990

Entrada: €12,00 (3 dias); €5,00 (1 dia)

**75**  
1937  
2012



**T**odo o mês

Exposição permanente  
“Sala dos Mares” renovada

Exposição temporária “O Sextante”

Exposição temporária “Paquetes  
Portugueses – Retratos da sua história”  
(Exposição produzida pelo Museu de Marinha)

**16** domingo

**16h30 | Inauguração  
do Aquário dos Bacalhaus**

**Horários:** MMI e NMSA

Terça a sexta-feira 10h00-18h00

Sábados e feriados 14h00-18h00

Encerram ao domingo e segunda-feira.

**Nota: Exceionalmente, o Museu Marítimo  
de Ílhavo encerra ao público entre os dias  
11 e 15 de dezembro.**

**Informações:**

Tel. 234 329 990

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



Tá Mar 2012



centro cultural ilhavo

## **T**odo o mês

exposição temporária

"Peregrinos do Quotidiano" –

Fotografia de Virgílio Ferreira

Visitas guiadas à exposição antes dos espetáculos

"Tá Mar 2012" (8 de dezembro, 21h30) e

Concerto de Natal (15 de dezembro, 21h30)

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

## **1** sábado

sessão de cinema de Natal

**21h30** | Brave – Indomável

De Disney/Pixar, com as vozes de Daniela Ruah,  
José Neves, Helena Montez, Natália Luiza, Paulo Oom,  
Carlos Vieira de Almeida e Pedro Pereira  
CC Ilhavo · entrada €3,50 · 93 min. · M/6

## **2** domingo

outras ações

**15h30** | 5.º Aniversário da Associação

Aquém Renasce

Apresentação da responsabilidade: Associação  
Aquém Renasce

Apoio: Câmara Municipal de Ilhavo

CC Ilhavo · entrada €10,00 · M/3

## **7** sexta-feira

exposições permanentes

**21h30** | Renovação das exposições  
de João Carlos Celestino Gomes e  
Cândido Teles

CC Ilhavo · entrada gratuita · sala de exposições



## **7 e 8** sexta-feira e sábado

teatro

**22h00** | “Tá Mar 2012”

Texto de Alfredo Cortez

Encenação de Graeme Pulleyn

Produção: Centro Cultural de Ílhavo/Museu Marítimo de Ílhavo

CC Ílhavo · entrada €3,00 · M/3

## **8** sábado

serviço educativo/teatro

**16h00** | ArvoreSer – teatro para crianças

CC Gafanha da Nazaré · entrada €3,50 · indicado para crianças dos 3 aos 5 anos, acompanhados por adulto(s) · limitado a 40 pessoas

## **15** sábado

música

**22h00** | Concerto de Natal

Orquestra Metropolitana de Lisboa/  
Orquestra Académica da Metropolitana

CC Ílhavo · entrada €11,00 · auditório · M/3 anos desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)



## EM JANEIRO

### **12** sábado

Ana Moura

### **25** sexta-feira

Super Nada

#### Para mais informações e reservas

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

centrocultural@cm-ilhavo.pt

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

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

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

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



**FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE**

Tema do mês

## **Festeja: Ho! Ho! Ho!**

### **5** quarta-feira

**Decorar o FMJ**

Construção e Decoração da Árvore de Natal

**15h00** | FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

**18h00** | FMJ Gafanha da Encarnação  
e Gafanha do Carmo

### **7** sexta-feira

**17h30** | Jogo de Natal

FMJ Gafanha do Carmo

### **12** quarta-feira

**Criação de Postais de Natal**

**15h00** | FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

**18h00** | FMJ Gafanha da Encarnação e  
Gafanha do Carmo

### **12 a 19** quarta a quarta-feira

**Viver a Época Natalícia com espírito  
solidário e de partilha**

### **16h00** | Dia Solidário

Atividades intergeracionais nos Espaços  
Maioridade – entrega do Postal de Natal

**Dia 17** | FMJ Gafanha da Nazaré

**Dia 18** | FMJ Ílhavo

**Dia 19** | FMJ Gafanha do Carmo

**Dia 20** | FMJ Gafanha da Encarnação

### **21** sexta-feira

**Ateliê de Natal**

Expressão plástica – Amigo Invisível

**15h00** | FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

**18h00** | FMJ Gafanha da Encarnação e  
Gafanha do Carmo

### **22** sábado

**Comemoração do 4.º Aniversário  
dos Fóruns Municipais da Juventude  
da Gafanha da Encarnação e  
Gafanha do Carmo**

Atividades alusivas à partilha

FMJ Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo

### **26** quarta-feira

**17h30** | Jogo de Natal

FMJ Gafanha da Encarnação



# férias divertidas

## Natal 2012

3 de DEZEMBRO

Inscrições a partir de



VEN DIVERTIR-TE!



Fórum náutico Município de Ílhavo



Câmara Municipal de Ílhavo

**ATIVIDADES:** Visita à Terra dos Sonhos, em Santa Maria da Feira; Jogos Aquáticos, Polo Aquático; Natação com Barbatanas; Canoagem; Kayakpolo; Ateliê de Culinária de Natal num Lar; Bóccia Intergeracional; Ateliê de Dança; Ateliê de Trabalhos Manuais alusivos ao Natal; Espaço Internet; Basquetebol; Futebol; Minigolfe; Jogos de Tabuleiro, entre outras.

## » Férias Divertidas

**17 a 21 de DEZEMBRO**

» dos 6 aos 15 ANOS DE IDADE

## » Dias Divertidos

**26, 27 e 28 de DEZEMBRO**

» dos 6 aos 15 ANOS DE IDADE

**NOTA:** poderão existir algumas alterações aos programas devido às condições climatéricas ou outras.

**Inscrições a partir de 3 de DEZEMBRO**

**INSCRIÇÕES:**

**Piscinas do Município de Ílhavo**

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

KIT (gorro de natal; identificador; mochila do programa (só para semana das Férias Divertidas); manual de acolhimento; DVD com fotos; seguro; almoço; acompanhamento técnico e transporte entre as atividades).

**MAIS INFORMAÇÕES:**

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



**CROACI** Centro de Recolha Oficial  
de Animais de Companhia de Ílhavo

**Neste Natal  
adote  
um amigo  
que não  
o abandona!**

**HORÁRIO**

**2ª a 6ª feira**

09h00~13h00

Tel 234 329 605

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



Câmara Municipal de **ilhavo**



**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

### **Autores do Mês**

**Secção Infanto juvenil**

António Torrado

**Secção Adulto**

John Le Carré



**Quartas-feiras | 18h45**

**Sábados | 09h45**

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

### **T**odo o mês

Comemorar o Natal com a árvore dos Livros!

### **Exposição de ilustrações “Uma Kalandraka x 10 ilustrações”**



(Visitas para grupos sujeita a marcação prévia)

### **Concurso “Uma Kalandraka x 10 Histórias”**

Convida os teus Pais ou os teus Professores e visita a Exposição que está patente na BMI, durante todo o mês. Aceita o nosso desafio e constrói uma história com base numa das ilustrações. As melhores histórias receberão uma prenda neste Natal. Participa!

### **5** quarta-feira

**14h00 | A conversa com...**

**António Torrado**



dezembro



## Férias com magia de Natal!

**Terça-feira | 15h00** | Hora do conto e ateliê

**Dia 18** “Sonho de neve”, de Eric Carle

**Quintas-feiras | 15h00** | Sessões de cinema

**Dia 20** “Hello Kitty: especial Natal”

**Dia 27** “Thomas e os seus amigos: expresso de Natal”

**29** sábado

## Hora do conto e ateliê

**16h30** | Fábula de La Fontaine

“O Leão e o Rato”

Vem ouvir e cantar connosco a fábula do mês.

## Bebeteca

**16h00**

**Dia 15** “O primeiro Natal dos animais”, de Benoît Debecker

**Dia 22** “O senhor das barbas brancas”, de Elsa Serra

**Dia 29** “Rimas”

## Hora do Conto

Vem descobrir os segredos do Natal!

**Terça a sexta-feira | 17h30**

**Sábados | 16h30**

**Dia 15** “Sabes, Maria, o Pai Natal não existe”, de Rita Taborda Duarte

**Dia 22** “O Menino que nasceu em Dezembro”, de António Torrado

## Ateliês de Expressão Literária e Plástica

Encanta-te com atividades mágicas.

**Sábados | 17h00**

**Dia 15** Cria o teu Pai Natal

**Dia 22** Oferece uma prenda

**Horários:** BMI terça a sexta-feira 10h00-12h30/14h00-18h30 e sábado 14h00-18h00; PLGN segunda-feira 14h00-18h00 e terça a sexta-feira 10h00-12h30/14h00-18h30; PLGE e PLGC terça a sexta-feira 15h00-20h00 e sábado 10h00-13h00/14h30-18h30.



## Como contrariar as calorias do Natal

A energia de que se necessita diariamente destina-se a 3 tipos de gastos: energia necessária para a manutenção da temperatura corporal e funções vitais permanentes (metabolismo basal); energia para digerir e assimilar os alimentos (efeito térmico dos alimentos) e energia gasta na atividade física diária.

As necessidades energéticas de qualquer pessoa dependem da idade, do género, do tamanho do corpo, da composição corporal, do estado hormonal e fisiológico, da temperatura do corpo e do ambiente, mas também do nível de atividade física.

As modificações sociais e culturais recentes têm determinado alterações profundas no padrão alimentar da população, ou seja, o estilo de vida atual é muito menos exigente do ponto de vista físico, o que leva a um inevitável aumento da gordura corporal, dado que o excesso de calorias ingeridas se armazena sob a forma de lípidos nos adipócitos. O balanço energético resulta deste “jogo” entre a energia ingerida e a energia consumida. Assim, a ocorrência de sucessivos balanços energéticos positivos, na maioria dos dias, conduz forçosamente a situações de excesso de peso.

O Natal é por excelência uma época festiva em que habitualmente se cometem excessos alimentares, devido à ingestão de alimentos de elevada densidade calórica. De qualquer forma, e sem prejuízo do prazer associado a esses consumos alimentares, realçamos o papel indubitável do reforço da prática da atividade física, como meio de compensar o excesso calórico. Seguem-se alguns exemplos de alimentos, com o valor calórico, traduzido em três tipos de exercício físico.

Alimento	Valor Calórico (kcal)	Atividade Física		
		Caminhar 5km/h	Nadar	Bicicleta
Chocolate (18g – 3 quadros)	96	18min	9min	12min
Fatia de Bolo Rei (50g)	199	40min	22min	28min
Rabanada (100g)	293	58min	32min	40min
Sonhos (50g)	195	40min	22min	28min
Leite creme (100g)	162	32min	18min	23min
Arroz doce (150g)	347	68min	38min	50min
Mousse de chocolate (100g)	278	56min	31min	40min
Champanhe (125ml)	85	17min	10min	12min

Lembre-se também que, uma Ceia de Natal mais saudável pode ser composta por pratos tradicionais e com o mesmo aspeto. No entanto, devemos ter em conta as receitas originais e fazer pequenas alterações, sem as desvirtuar. Assim, podemos reduzir/substituir alguns ingredientes e/ou ajustar os métodos culinários, com o objetivo de melhorar a composição nutricional da receita.

### 5 Dicas para uma ceia de Natal mais saudável:

- Procure confeccionar em casa a maioria dos pratos/doces;
- Faça uma lista dos pratos/doces que vai confeccionar com a respetiva lista de ingredientes. Assim poderá comprar apenas aquilo que necessita e não outros alimentos que poderá dispensar;
- Faça as compras com antecedência para poder escolher calmamente os alimentos e aproveitar as promoções de Natal;
- Consulte os rótulos das embalagens, compare os preços dos produtos e escolha alimentos mais saudáveis e mais económicos;
- Confeccione as quantidades estritamente necessárias para a Ceia de Natal e para o almoço de 25 de dezembro.

**Desejamos a todos um  
Feliz e Saudável Natal!**

Unidade de Saúde Pública/Centro de Saúde de Ílhavo





# olimpilHavo

CORTA - MATO ESCOLAR MUNICIPAL

Escolas dos 2.º/3.º Ciclos do Ensino Básico  
e Secundárias do Município de Ilhavo

**11 DEZEMBRO 2012 | 09H00~12H30**  
Parque da Vista Alegre, Pinhal da Murteira

**ATIVIDADES DE TERRA**

**» 14 FEV 2013**

Basquetebol  
Futebol de 7  
Voleibol  
Ténis de Mesa  
Xadrez

**ATIVIDADES AQUÁTICAS  
E NÁUTICAS**

**» 10 ABR 2013**

Natação

**» 5 JUN 2013**

Ori-Canoagem  
Vela

Mais informações junto  
do teu Professor de Educação Física

Câmara Municipal de **ilhavo**







## Movimento Associativo Jovem

O Movimento Associativo tem no Município de Ílhavo uma relevante importância para a vida da comunidade e de muitos Cidadãos, exercendo muitas funções de relevante interesse público.

Na Cultura, no Desporto, na Ação Social, na Educação, e em tantas outras áreas, o Movimento Associativo está presente de forma intensa, num exercício de cidadania ativa que, sendo tradicional, tem presença nos dias de hoje e assume-se como uma esperança forte para o futuro que vamos receber.

No dia 5 de dezembro assinala-se o “Dia do Voluntariado” que tem no Associativismo uma das suas manifestações mais expressivas, onde os Cidadãos entregam parte do seu tempo e das suas capacidades para partilharem com a comunidade, num exercício de solidariedade que queremos enaltecer, dar como exemplo e multiplicar.

A Câmara Municipal de Ílhavo (CMI) assume uma política de cooperação com as Associações, ativa e conseqüente, com a dimensão institucional, logística e financeira, a darem corpo a esse processo de responsabilidade social coletiva.

Esta rubrica da Agenda de Eventos “Viver em”, “A Nossa Gente”, quer ser mais um gesto de agradecimento e de desafio

aos Cidadãos para que sejam parte do movimento associativo, partilhando competências que valorizem e capacitem as nossas Associações.

Queremos partilhar um especial desafio aos Jovens, para que participem neste movimento de cidadania ativa, em todas as Associações e muito em especial nas Associações de Jovens que vivem um tempo de necessidade de mais vitalidade e de muito mais participação. A Tulha, A Torre e a Actua, são exemplos de vida e de boa atividade associativa, mas é importante que os Jovens do Nosso Município partilhem mais vida com essas três e possam dar corpo a outras Associações de Jovens.

Este apontamento é também um gesto especial de agradecimento aos Jovens Dirigentes Associativos e um desafio aos Jovens do Município para que deem mais vida ao Movimento Associativo Juvenil.

A CMI partilha essa aposta e está, como sempre, disponível para ser parceira daqueles que são obreiros, e materializam causas de solidariedade pela construção de um Município e de um Mundo melhor.

**Ser Jovem também é ser Cidadão,  
Ativo e Solidário.  
Força. Contamos Contigo.**



## Fragata do Tejo

Da autoria do Senhor Capitão António Marques da Silva, o modelo de fragata do Tejo, com bote de serviço, materializa o gosto e dedicação dos homens do mar pelas artes do modelismo naval.

Embarcação de vela e construída em madeira, metal e algodão, esta fragata era utilizada no porto de Lisboa para o transporte de cargas, nomeadamente no embarque e desembarque de mercadorias de navios. De construção muito robusta, a fragata do Tejo tinha um mastro alto e inclinado para ré e nele envergava um grande latino com carangueja. No estai içava um pano de proa.

O seu interior dividia-se em três secções: o castelo de proa, a casa da carga e o castelo de popa, os quais, entre outras funções, serviam para alojamento dos seus tripulantes. A tripulação variava consoante o tamanho da fragata, levando as mais pequenas um arrais e um camarada e as maiores um arrais, dois camaradas e um moço.

Construída em 1970 e pertencente ao depósito de António Marques da Silva, este modelo de Fragata do Tejo encontra-se exposto na renovada da Sala dos Mares do Museu Marítimo de Ílhavo.



## Bacalhau confitado com crocante de lombo fumado e croutons de pão alentejano

### Ingredientes (6 pessoas)

- 1 litro de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 5 grãos de pimenta preta
- 3 lombos de bacalhau demolhados
- 150 g lombo de porco fumado
- 1 pão alentejano (de véspera)
- 100 g azeitonas pretas descarapadas
- coentros q.b.
- 6 tomates cereja

### Preparação

Aqueça um tacho com azeite e junte os dentes de alho esmagados e a folha de louro até atingir aproximadamente 70°C. Arranje os lombos de bacalhau e divida cada um em dois lombinhos livres de espinhas. Introduza-os no azeite e certifique-se que ficam submersos na gordura. Controle a temperatura de maneira a que esta ronde os 70°C durante aproximadamente 10 minutos e retire-os.

Pique o lombo fumado numa picadora e leve-o ao forno a 140°C durante aproximadamente 20-30 minutos (até ficar crocante mas sem queimar).

Retire a cõdea ao pão e corte-o em cubinhos. Leve-o ao forno a 140°C durante aproximadamente 15 minutos.

Pique as azeitonas muito finamente.

Num prato, distribua alguns croutons e regue com uma colher de sopa de azeite de confitar o bacalhau. Sobreponha um lombinho de bacalhau. Polvilhe com o crocante de lombo fumado e uma colher de café de azeitonas picadas.

Decore com coentros picados e um tomate cereja. Pingue o prato com mais um pouco de azeite de confitar o bacalhau.



## 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	Sáb.	04.21	3.1	16.40	3.0	10.18	0.9	22.22	1.0
2	Dom.	04.55	3.1	17.16	2.9	10.54	0.9	22.58	1.0
3	Seg.	05.31	3.0	17.55	2.8	11.32	1.0	23.37	1.1
4	Ter.	06.10	2.9	18.39	2.7	-	-	12.15	1.1
5	Qua.	06.56	2.9	19.32	2.7	00.22	1.2	13.05	1.2
6		07.51	2.8	20.36	2.6	01.18	1.3	14.05	1.2
7	Sex.	08.59	2.8	21.48	2.7	02.26	1.3	15.13	1.2
8	Sáb.	10.11	2.8	22.55	2.8	03.38	1.3	16.19	1.1
9	Dom.	11.18	2.9	23.55	3.0	04.46	1.2	17.21	1.0
10	Seg.	-	-	12.19	3.0	05.47	1.0	18.17	0.9
11	Ter.	00.50	3.2	13.16	3.2	06.44	0.8	19.10	0.7
12	Qua.	01.42	3.3	14.10	3.3	07.38	0.6	19.59	0.6
13		02.33	3.5	15.01	3.4	08.28	0.5	20.47	0.5
14	Sex.	03.23	3.6	15.50	3.4	09.17	0.4	21.34	0.5
15	Sáb.	04.11	3.6	16.39	3.4	10.05	0.4	22.20	0.6
16	Dom.	05.00	3.5	17.27	3.3	10.53	0.5	23.07	0.7
17	Seg.	05.48	3.4	18.16	3.1	11.42	0.6	23.57	0.9
18	Ter.	06.38	3.3	19.08	2.9	-	-	12.33	0.8
19	Qua.	07.31	3.1	20.05	2.8	00.50	1.0	13.28	1.0
20		08.30	2.9	21.09	2.7	01.49	1.2	14.29	1.2
21	Sex.	09.34	2.8	22.16	2.6	02.56	1.3	15.34	1.3
22	Sáb.	10.40	2.7	23.19	2.7	04.07	1.4	16.40	1.3
23	Dom.	11.41	2.7	-	-	05.16	1.4	17.40	1.3
24	Seg.	00.14	2.8	12.35	2.8	06.15	1.3	18.30	1.2
25	Ter.	01.03	2.9	13.22	2.8	07.04	1.2	19.13	1.1
26	Qua.	01.45	3.0	14.03	2.9	07.46	1.0	19.51	1.0
27	Qui.	02.23	3.1	14.41	3.0	08.22	1.0	20.26	0.9
28		02.59	3.1	15.17	3.0	08.56	0.9	20.59	0.9
29	Sáb.	03.34	3.2	15.51	3.0	09.29	0.8	21.33	0.9
30	Dom.	04.07	3.2	16.25	3.0	10.02	0.8	22.06	0.9
31	Seg.	04.41	3.2	17.00	3.0	10.36	0.8	22.40	0.9

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

**\* 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



## informações úteis

### **Câmara Municipal de Ílhavo**

Tel.: 234 329 600

Fax: 234 329 601

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

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

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

Tel.: 234 329 602

### **Secretaria Obras Particulares**

Tel.: 234 329 603

### **Secretaria Administração Geral**

Tel.: 234 329 604

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

Tel.: 234 329 605

### **Reuniões Ordinárias do Executivo**

#### **Câmara Municipal de Ílhavo**

#### **Pública:**

5 de dezembro (quarta-feira),  
pelas 15h30

Audição ao público a partir das 17h30

#### **Privada:**

19 de dezembro (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](mailto:forumjuventude_ilhavo@cm-ilhavo.pt)

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel.: 234 183 773

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

#### **Vale de Ílhavo**

Tel.: 234 326 826

#### **Gafanha da Encarnação**

Tel.: 234 086 668

#### **Gafanha do Carmo**

Tel.: 234 398 009

### **Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Tel.: 234 321 103

Fax: 234 321 087

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

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

#### **Pólos de Leitura**

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 199 077

Gafanha da Encarnação

Tel.: 234 086 668

Gafanha do Carmo

Tel.: 234 398 009

### **Centros Culturais Ílhavo**

Tel.: 234 397 260

Tel. bilheteira: 234 397 262

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

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

### **Gafanha da Nazaré**

Tel.: 234 397 263

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

Tel.: 234 321 079

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

Tel.: 234 321 103

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

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

Tel.: 234 363 980

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

Tel.: 234 329 600

### **Recolha de Monos**

Tel.: 234 325 549

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

Tel.: 234 329 600

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

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

Tel.: ++ 351 234 329 623

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

Tel.: 234 321 079

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

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

Tel.: 234 329 632

**CROACI – Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo**

Tel.: 234 329 605

**Piscinas Municipais**

Ílhavo

Tel.: 234 329 607

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 363 080

**Serviço Municipal de Proteção 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 (Polo)

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 dez'12

Av. 25 de Abril  
3830-044 ILHAVO

