

**viver**  
em fev'13





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

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 13 desporto formação
- 14 museu marítimo de Ílhavo
- 15 cc Ílhavo e cc Gafanha da Nazaré
- 20 fórum municipal da juventude
- 22 biblioteca municipal de Ílhavo
- 24 fórum municipal da maior idade
- 25 página da saúde
- 26 a nossa gente
- 28 património
- 29 receita do mês
- 30 tabela de marés
- 31 farmácias de serviço

### **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 fevereiro de 2013 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de março de 2013.

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

#### **Distribuição Gratuita**

#### **Reuniões Ordinárias do Executivo**

Câmara Municipal de Ílhavo

**Pública:**

6 de fevereiro (quarta-feira), pelas 15h30

Audição ao público a partir das 17h30

**Privada:**

20 de fevereiro (quarta-feira), pelas 15h30



Neste mês de fevereiro a agenda de eventos “Viver em” vem dar nota das iniciativas que vamos poder viver, com uma oferta muito diversa.

O tradicional Carnaval de Vale de Ílhavo é a referência principal deste segundo mês de 2013, numa ação com a organização da Associação “Os Baldas”, tendo a Câmara Municipal de Ílhavo como principal patrocinador.

Os Centros Culturais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré apresentam uma programação aliciante com oportunidades únicas como a de ver e ouvir Miguel Ângelo.

Das várias propostas dirigidas à Juventude, destaque para o InterEscolas 2013 (dias 14 e 15), com a participação especial da Comunidade das Escolas Secundárias e Básicas de 2.º e 3.º Ciclos.

No desporto, a atividade competitiva das nossas Associações está em pleno e a merecer a atenção e o aplauso de todos: andebol, atletismo, basquetebol, futebol, futsal, natação são as modalidades principais. Acompanhe e apoie.

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

José Ribau Esteves  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



**3 de fevereiro**

**Na Barriga**  
Centro Cultural de Ílhavo

**7 a 9 de fevereiro**

**Comemoração do Carnaval nas Piscinas Municipais**  
Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré



**9 de fevereiro**

**E tudo o casamento levou**  
Centro Cultural da Gafanha da Nazaré



**13 de fevereiro**

**Carnaval no Museu Marítimo de Ílhavo**  
Museu Marítimo de Ílhavo



**14 de fevereiro**

**OlimpÍlhavo – Atividades de Terra**  
Pavilhões e Escolas do Município de Ílhavo



**16 de fevereiro**

**Emmy Curl**  
Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

**16 de fevereiro**

**Música das Palavras: Sidónio Muralha**  
Biblioteca Municipal de Ílhavo



**27 de fevereiro**

**Comemoração do 8º Aniversário do Fórum Municipal da Juventude da Gafanha da Nazaré**



**T**odo o mês  
**3ª Edição do Concurso  
“Ideias Náuticas”**

**Tema: Realização de um Projeto para um Evento Desportivo Náutico**

Destinado aos alunos das Escolas dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Secundárias do Município de Ílhavo.  
Mais informações em [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt).  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**2 sábado**

**15h00 | 2.ª Semana de Inglês**

(English Speaking Week)  
ESW – 7 Days: Read, Learn & Play  
Centro Cultural de Ílhavo  
Org.: CMI (Atividades de Enriquecimento Curricular)

**17h00 | G.D. Beira Ria – C.D. Arrifanense**

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

**21h00 | Carnaval de Vale de Ílhavo**

Arruada com Tó-Có-Corno  
Vale de Ílhavo  
Org.: A.C.R. Os Baldas

**3 domingo**

**09h00-12h00 | 30.º Grande Prémio de Atletismo de Estrada “Os Ílhavos” – Município de Ílhavo**

Cidade de Ílhavo  
Org.: A.C.D. “Os Ílhavos”

**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

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

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



Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no 30.º Grande Prémio de Atletismo de Estrada “Os Ílhavos”, em Ílhavo.

#### **4** segunda-feira

**18h30** | Entrega dos Certificados do Espaço Internet

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

#### **5** terça-feira

**14h30-17h00** | A Primavera na Flor da Idade V

Baile de Carnaval Sénior – Espaços Maioridade

Salão Paroquial de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

#### **19h00** | Aula de Multilocal

Programa Municipal Desporto para Todos Ginásio Caribe

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Ginásio Caribe

### **7 a 9** quinta-feira a sábado Comemoração do Carnaval nas Piscinas Municipais

Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

#### **9** sábado

**17h00** | **G.D. Beira Ria – A.J. Angeja**

Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão

Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

**18h00** | **Ílhavo A.C. – A.A. S. Mamede**

Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

**18h30** | **Gafanha Esporgel – BKT Calvão/M. Costa Nova**  
Camp. Nacional de Basquetebol 1.ª Divisão Fem.

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

**20h30** | **Gafanha Peixovar – G.D.A.S.T. Freitas**

Campeonato Nacional CNB 2

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré



**21h00 | NEGE – Beira Ria**

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

**21h00 | Carnaval de Vale de Ílhavo**

Desfile Trapalhão com Chegada dos  
Reis e Baile com a Banda Stop  
Vale de Ílhavo  
Org.: A.C.R. Os Baldas

**21h30 | Representação de Cegada  
“Tal Pai, Tal Filho” e “O Divórcio”,**

pela Associação Amigos da Malha  
da Carvalheira  
Sede da Associação  
Org.: A.C.D.R. Os Amigos da Malha da Carvalheira

**9 a 14 sábado a quinta-feira**

**Comemoração do Dia dos Namorados  
nas Piscinas Municipais**

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

**10 domingo**

**15h00 | Carnaval de Vale de Ílhavo**

Curso Carnavalesco e Serração da Velha  
Vale de Ílhavo  
Org.: A.C.R. Os Baldas

**22h00 | Baile de Carnaval com  
“Duo Latino”**

Sede do Grupo  
Org.: Grupo de Jovens “A Torre”

**11 segunda-feira**

**22h00 | Carnaval de Vale de Ílhavo**

Baile com os Ganda Malucos  
Vale de Ílhavo  
Org.: A.C.R. Os Baldas



**21h00** | Cegada “Tal Pai, Tal Filho”  
e Cegada “O Divórcio”, pela Associação  
Amigos da Malha da Carvalheira

**22h00** | Baile de Carnaval com  
grupo “Alyhalata”

Sede do S.C. Vista Alegre

Org.: S.C. Vista Alegre e Grupo de Teatro Ribalta

**12** **terça-feira**

**15h00** | Carnaval de Vale de Ílhavo

Corso Carnavalesco e Serração da Velha  
Vale de Ílhavo

Org.: A.C.R. Os Baldas

**13** **quarta-feira**

**Feira dos 13**

Recinto da Feira – Vista Alegre

**20h45** | Aula de Ginástica

Programa Municipal Desporto para Todos  
Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Grupo de Dança “As Pestinhas”

## InterEscolas 2013

**14** **quinta-feira**

**Todo o dia** | Dia Aberto

EB 2.3 José Ferreira Pinto Basto e Escola Secundária  
da Gafanha da Nazaré

**15** **sexta-feira**

**09h30** | VI Assembleia Municipal Jovem

Salão Nobre da Câmara Municipal de Ílhavo

**21h30** | VI Sarau InterEscolas

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**14** **quinta-feira**

**09h00-13h00** | OlimpÍlhavo –

**Atividades de Terra: Basquetebol,  
Futebol de 7, Voleibol, Ténis de Mesa  
e Xadrez**

Pavilhões e Escolas do Município de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e Agrupamentos de  
Escolas do Município

**16** **sábado**

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”,  
Secção de Kickboxing, na Taça da  
A.C.B.M.T.C., em Anadia.





## **17** domingo

### **10h30 | Aula de Grupo**

Programa Municipal Desporto para Todos  
Ginásio Goldenclub – Healthclub & Spa

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Goldenclub – Healthclub & Spa

### **15h00 | G.D. Gafanha – S.C. Fermentelos**

Camp. Distrital de Futebol 1.ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Grande Prémio de Estarreja, em Estarreja.

## **20** quarta-feira

### **18h30 | Aula de Zumba**

Programa Municipal Desporto para Todos  
Ginásio Gimclube

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Gimclube

### **18h30 | II Serão Seguro**

A Criança e o Adolescente  
na relação com a Família

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## **23** sábado

### **15h30-17h30 | Jogo e Workshop de Hóquei Subaquático – Sábado Divertido Náutico**

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo/Fórum Náutico  
do Município de Ílhavo

### **20h30 | Gafanha Peixovar – C.B. Viana/Nortaluga**

Campeonato Nacional CNB 2

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

## **24** domingo

### **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





**17h00 | Gafanha Esporgel – União Sportiva**

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

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital Corta-mato (longo) e no Campeonato das Beiras Corta-mato, em Vagos.

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, Secção de Trailer/Montanha, no 4.º Trail de Conímbriga Terras de Sicó, em Conímbriga.

**25 a 28** segunda a quinta-feira  
**Coastwatch Europe**

Dirigido aos alunos das EB 1 do Município de Ílhavo.  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**27** quarta-feira

**18h00 | Caminhada**

Programa Municipal Desporto para Todos  
Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**EM MARÇO**

**6, 7 e 10** quarta, quinta e domingo  
**Música na Escola 2013**

**9** sábado

**VII Concurso de Hip-Hop Dance**

**10** domingo

**Caminhada das Associações do Município de Ílhavo**

# férias divertidas

## Páscoa 2013



Fórum náutico Município de Ilhavo



Câmara Municipal de Ilhavo

## » Férias Divertidas

**18 a 22 de MARÇO**

» dos 6 aos 15 ANOS DE IDADE

**ATIVIDADES:** Visitas dentro e fora do Município, Jogos Aquáticos, Ateliês e trabalhos manuais alusivos à Páscoa, Visita ao Aquário dos Bacalhaus, Feira de Março, Espaço Internet, Basquetebol, Futebol, Natação, Minigolfe, entre outras.

## » Férias Divertidas Náuticas

**25 a 28 de MARÇO**

» dos 8 aos 15 ANOS DE IDADE

**ATIVIDADES:** Visitas dentro e fora do Município, Canoaagem, Jogos de Salvamento Aquático, Workshop de Inglês, Visita ao Aquário dos Bacalhaus, Ateliês e trabalhos manuais alusivos à Páscoa, Feira de Março, Espaço Internet, Basquetebol, Futebol, Natação, Minigolfe, entre outras.

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

**Inscrições a partir de 25 de FEVEREIRO**

**INSCRIÇÕES:**

**Piscinas do Município de Ílhavo**

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

A inscrição inclui um Kit com identificador, manual de acolhimento, mochila do programa, DVD com as fotos, seguro, almoço, acompanhamento por técnicos 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)

## desporto formação

**2** sábado**15h30** | NEGE – Valonguense

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

**15h30** | S.C. Vista Alegre –  
A.D. Severense

Camp. Distrital de Futebol – Juniores  
Campo Municipal da Vista Alegre

**3** domingo**09h00** | S.C. Vista Alegre – L.A.A.C.

Camp. Distrital de Futebol – Juvenis  
Campo Municipal da Vista Alegre

**11h00** | NEGE – Valonguense

Camp. Distrital de Futebol – Iniciados  
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

**11h00** | S.C. Vista Alegre –  
A.R.C. Oliveirinha

Camp. Distrital de Futebol – Iniciados  
Campo Municipal da Vista Alegre

**11h00** | Ílhavo A.C. –  
C.P. Valongo Vouga

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

**10** domingo**16h00** | G.D. Gafanha – C.D. Escapães

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

**18h00** | G.D. Gafanha – C. Albergaria

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

**17** domingo**09h00** | NEGE – Estrela Azul

Camp. Distrital de Futebol – Juvenis  
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

**11h00** | Ílhavo A.C. – A.C.D. Monte

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

**23** sábado**15h30** | NEGE – Águas Boas

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

**15h30** | S.C. Vista Alegre –  
F.C. Bom Sucesso

Camp. Distrital de Futebol – Juniores  
Campo Municipal da Vista Alegre

**17h00** | G.D. Gafanha –  
A. Juvenil Angeja

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

**24** domingo**09h00** | S.C. Vista Alegre –  
A.R. Oliveirinha

Camp. Distrital de Futebol – Juvenis  
Campo Municipal da Vista Alegre

**11h00** | NEGE – Águeda

Camp. Distrital de Futebol – Iniciados  
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

**11h00** | S.C. Vista Alegre –  
A.R.C. Barroca

Camp. Distrital de Futebol – Iniciados  
Campo Municipal da Vista Alegre

**16h00** | G.D. Gafanha – G.C.R. Ossela

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



museu • aquário • investigação

**T**odo o mês  
exposição temporária  
**BAKALHAU**

Exposição colectiva de pintura,  
escultura, fotografia  
Museu Marítimo de Ílhavo e Navio-Museu Santo André  
Org: Nuno Sacramento, Arte Contemporânea  
Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

**13** quarta-feira

**Carnaval**

**é no Museu Marítimo de Ílhavo!**

O Aquário dos Bacalhaus já abriu!  
Conheces os novos habitantes do nosso  
Museu? E sabes como são? E o resto da  
sua família? Conheces também  
o seu habitat?

Se queres saber mais sobre os  
nossos bacalhaus e passar uma tarde  
bem divertida, visita-nos no dia 13 de  
fevereiro, entre as 14h00 e as 17h00, e  
participa nas Oficinas de Carnaval!

Entrada € 5,00 - indicado para crianças dos 5 aos 12 anos

**Horários: MMI e NMSA**

Terça a sexta-feira 10h00-18h00  
Sábados e feriados 14h00-18h00  
Encerram ao domingo e segunda-feira.

**Informações:**

Tel. 234 329 990  
[www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt](http://www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt)



fevereiro

## cc ilhavo e cc gafanha da nazaré

E tudo o casamento levou



centro cultural ilhavo

**T**odo o mês

exposição temporária

**BAKALHAU**

Exposição coletiva de pintura, escultura, fotografia.

Org.: Nuno Sacramento, Arte Contemporânea

Apoio: Câmara Municipal de Ilhavo

CC Ilhavo/CC Gafanha da Nazaré · entrada gratuita · foyer · para todas as idades

Até **23** sábado

exposição temporária

“Peregrinos do Quotidiano” –  
Fotografia de Virgílio Ferreira

Visitas guiadas à exposição ante do espetáculo:

Miguel Ângelo (23 de fevereiro, 21h30)

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

**3** domingo

teatro para bebés e crianças

**10h00/11h00** | Na Barriga

de Caroline Bergeron

CC Ilhavo · entrada € 3,50 (bebés e crianças) € 5,00

(adulto) · indicado para crianças dos 10 meses aos

5 anos, acompanhado(s) por adulto(s)

35 min. · limitado a 15 bebés e crianças



**8** sexta-feira

cinema

**21h30** | Mata-os suavemente

De Andrew Dominik, com Brad Pitt, Ray Liotta,

Scott McNairy, James Gandolfini, Richard Jenkins

CC Ilhavo · entrada € 3,50 (individual) € 6,00 (ciclo mensal) · 100 min. · M/16

**9** sábado

teatro

**22h00** | E tudo o casamento levou

com Almeno Gonçalves e Maria João Abreu

Org.: Sola de Sapato

CC Gafanha da Nazaré · entrada € 11,00 · auditório · M/12 anos

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



Emmy Curl

## 14 quinta-feira

serviço educativo/dança

10h00/14h00 | A Nova Bailarina

De Aldara Bizarro

CC Ílhavo · € 3,50 · Gratuito para as Escolas do Município de Ílhavo · público-alvo: 5.º e 6.º ano · duração: 60 min.



música

22h00 | Emmy Curl

Org.: Chave do Som

CC Gafanha da Nazaré · entrada € 5,50 · auditório · M/6 anos

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

## 15 sexta-feira

21h30 | VI Sarau InterEscolas

CC Ílhavo · entrada gratuita · auditório · bilhetes no CCI a partir de 13 de fevereiro · para todas as idades

## 16 sábado

serviço educativo

16h00 | Visita+Ateliê à exposição "Peregrinos do Quotidiano"

CC Ílhavo · € 1,00 · público familiar - crianças dos 6 aos 10 anos

## 22 sexta-feira

cinema

21h30 | Taken – A Vigança

De Olivier Megaton, com Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Rade Šerbedžija, Luke Grimes, Jon Gries  
CC Ílhavo · entrada € 3,50 (individual)  
€ 6,00 (ciclo mensal) · 121 min. · M/12

## 23 sábado

música

22h00 | Miguel Ângelo – Primeiro

Org.: aFirma

CC Ílhavo · entrada € 12 · auditório · M/6 anos

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





## 28 quinta-feira

serviço educativo/dança

### 16h00 | A Forma do Espaço

CC Ilhavo · € 3,50 · Gratuito para as escolas do Município de Ilhavo · público-alvo: Secundário · duração: 60 min.



#### 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

## EM MARÇO

### 2 sábado

#### Os Reis da Comédia

José Pedro Gomes, Rui Mendes, Jorge Mourato, Carla de Sá

### 9 sábado

#### Mikkel Solnado

### 16 sábado

#### There Must be a Place

Best Youth / We Trust

### 23 sábado

#### Pedro Abrunhosa

### 24 domingo

#### O Baile

# MENOS LIXO MAIS POUPANÇA!



Subtraia Embalagens e Some Vantagens

## SUPERMERCADO

Utilize o seu saco de compras reutilizável  
e opte por embalagens do tipo familiar!  
Consumo Consciente  
também protege o Ambiente!



7.º CONCURSO

# HiP DANCE HOP



SÁB 9 MARÇO 21h30  
Mercado Municipal de Ilhavo

INSCRIÇÕES  
até 23 fevereiro  
FÓRUM  
MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)



Câmara Municipal de **ilhavo**



FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE

Tema do mês

## Tripulação

**1** sexta-feira

Início do Concurso Interfóruns:  
“Uma Aventura na Terra Nova”

Poemas Originais – Dia dos Namorados  
Em todos os FMJ

**6** quarta-feira

Elaboração das Máscaras de Carnaval

17h00 | FMJ Gafanha da Encarnação e  
FMJ Gafanha do Carmo

15h00 | FMJ Gafanha da Nazaré e FMJ Ílhavo

**8** sexta-feira

Publicação de Resultados  
do Concurso Interfóruns:

“Uma Aventura na Terra Nova”

Poemas Originais – Dia dos Namorados  
Todos FMJ

15h00 | Concurso de Máscaras  
(alusivo ao Mar) – desfile  
e lanche partilhado

FMJ Gafanha da Nazaré e FMJ Ílhavo

**9** sábado

15h00 | Concurso de Máscaras (alusivo  
ao Mar) – desfile e lanche partilhado

FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo



## **14** quinta-feira

**15h00** | Tarde de Culinária:  
“Rebuçados e chupas”

FMJ Ilhavo

**17h00** | Ateliê de Expressão Plástica:  
“Grinaldas com corações”

FMJ Gafanha da Encarnação

**17h00** | Tarde de Discos Pedidos

FMJ Gafanha do Carmo

## **15** sexta-feira

**15h00** | Tarde de Culinária:  
“Biscoitos do Amor”

FMJ Gafanha da Nazaré

## **23** sábado

**15h00** | Tarde de Jogos do Mundo

FMJ Gafanha da Encarnação

**17h00** | Ateliê de Expressão Plástica –  
Construção de um “Cata-sonhos”

FMJ Gafanha do Carmo

## **27** quarta-feira

**14h30** | Comemoração do  
8º Aniversário FMJ Gafanha da Nazaré

**15h00** | Diário de Bordo

Em todos os FMJ

## **27** quarta-feira

**14h30** | Comemoração do 8.º Aniversário  
do FMJ Gafanha da Nazaré

FMJ Gafanha da Nazaré

**15h00** | Diário de Bordo

Em todos os FMJ



Biblioteca Municipal de **ilhavo**

## Autor do Mês

Sidónio Muralha



**Quartas-feiras | 18h45**

**Sábados | 09h45**

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

## **T**odo o mês

**“A minha mãe é a mulher mais bonita do mundo...”**

Exposição itinerante do 1º Encontro Nacional de Ilustração de São João da Madeira.

Patente até 28 de fevereiro.

(Visitas para grupos sujeita a marcação prévia.)



Exposição dos trabalhos realizados no âmbito “A Biblioteca Municipal vai às Bibliotecas Escolares”

Vem votar no trabalho mais original!

## Prémio Camões

Mostra Literária

- João Cabral de Melo Neto (1990)
- Manuel António Pina (2011)

## **16** Sábado

**A Música das Palavras:  
Sidónio Muralha**

Um encontro em torno da literatura para a infância, conjugando as componentes literárias, visuais e musicais.

**15h00 | Sessão de divulgação da obra de Sidónio Muralha, pelo Professor José António Gomes**

**16h30 | Hora do Conto:  
“Bichos, Bichinhos e Bicharocos”, de Sidónio Muralha, pela Escola de Música Gafanhense**





## 23 Sábado

### 09h00 | “Toda a poesia é luminosa”

Encontro sobre poesia para a Infância e Juventude

- Exposição de originais do livro “A Casa dos Feitiços”
- Feira do Livro

Programa e Inscrições em [www.trintaporumalinha.com](http://www.trintaporumalinha.com)

## 17h00 | Hora do Conto:

### Leituras e Recriações da poesia de João Manuel Ribeiro



## Hora do Conto

Terça a sexta-feira | 17h30

Sábados | 16h30

- Dia 2** “Olá, sou o Marvin, e não tenho medo de nada!” de Dominique Mertens
- Dia 9** “A visita dos domingos” de Matteo Gubellini

## Ateliês de Expressão Literária e Plástica

Sábados | 17h00

- Dia 2** Queres ser um valentão?
- Dia 9** Um monstro para passear
- Dia 6** Bicho, bichinho ou bicharoco?

## Bebeteca

Sábados | 16h00

Brincar com Anthony Browne

- Dia 2** “A minha mãe”
- Dia 9** “Como te sentes?”
- Dia 16** “Um gorila: um livro para aprender a contar”
- Dia 23** “O meu pai”

**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.



## FÓRUM MUNICIPAL MAIOR IDADE

### **Atendimento**

**Segundas-feiras**

**9h30-12h30/14h30-18h00**

### **Informações**

Tel. 234 085 479

Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré

(Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)

### **T**odo o mês

**Exposição de Fotografia –  
Universidade Sénior**

### **8** sexta-feira

**15h30-17h00 | Tarde de cinema**

### **22** sexta-feira

**15h30-17h00 | Chá dançante**

Informe-se e inscreva-se nas atividades que se realizam neste seu novo espaço Municipal. Apareça. Contamos consigo!

### **Entidades Parceiras**

Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, Obra da Providência, Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, Fundação Prior Sardo, Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, Associação dos Pais e Amigos das Crianças da Gafanha da Encarnação, Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo e Associação Aquém Renasce.



## Se estiver deprimido, não se iniba, procure ajuda!

A depressão é um transtorno psiquiátrico que necessita de tratamento e pode surgir em qualquer idade. Se andar desanimado, desinteressado e triste, sem prazer em atividades que antes tinha satisfação, dificuldade em tomar decisões a maior parte do dia, quase todos os dias e durante algumas semanas, comece por perguntar aos seus familiares, amigos e colegas de trabalho se notam alguma diferença no estado de humor e capacidade de trabalho. Faça a sua própria avaliação do estado de saúde e fique atento para não deixar agravar. A depressão caracteriza-se principalmente pela falta de motivação para realizar as atividades de vida diária, podem ocorrer vários sintomas e/ou sinais, podendo variar de pessoa para pessoa: falta ou excesso de apetite, cansaço, perturbações do sono, falta de confiança e baixa auto-estima, alterações na concentração, preocupações constantes sem grande fundamento, irritabilidade frequente, ideias de morte ou suicidas, diminuição do interesse e prazer sexual, tendência para se isolar e labilidade emocional (chora com facilidade sem saber por vezes o motivo); poderão também surgir sintomas físicos, como sejam dores em algumas zonas do corpo e enjoos.

É importante não menosprezar a sintomatologia e pedir ajuda ao médico de família, psiquiatra, psicólogo, enfermeira. Todos eles poderão orientá-lo, no sentido de

qual será o tratamento mais indicado e qual o profissional de saúde que o poderá ajudar.

Para evitar o estado emocional negativo e para aprender a resolvê-lo quando surge, é indispensável cultivar o amor por nós próprios, aprender a conhecermo-nos e a comunicar bem com os outros.

Não é fácil evitar ou tratar uma depressão, pois ela pode surgir por vários motivos e em qualquer fase da nossa vida. Mas não se iniba, procure ajuda. A vida vale a pena como caminho para a felicidade e é este desejo de ser feliz que nos anima e nos impulsiona para a frente. Procure o apoio da família, dos amigos e dos colegas de trabalho, fale do que sente para que o possam ajudar, identifique o que é que eventualmente lhe dá prazer e que está ao seu alcance para poder realizar. E se estiver triste a sentir que o mundo lhe caiu em cima, sobretudo não se assuste, chore e chore... todas as pessoas choram em qualquer fase da sua vida e chorar faz bem... lava a alma, pode ser a despedida de qualquer coisa e a oportunidade para começar de novo.

Ano novo, vida nova. Veja se consegue enterrar a crise num buraco do jardim, do quintal ou no vaso da janela e abrir as portas, quem sabe, a uma nova oportunidade!

### ACeS Baixo Vouga II

Unidade de Saúde Pública/  
Centro de Saúde de Ilhavo



## Carlos Manuel dos Santos Ferreira

Neste mês de fevereiro, marcado fortemente pelo Desporto e a pretexto do 30.º Grande Prémio de Atletismo de Estrada de “Os Ílhavos”, dedicamos a rubrica “a nossa gente” a Carlos Manuel dos Santos Ferreira, Presidente de Direção da A.C.D. “Os Ílhavos” há 18 anos.

Natural de S. Salvador, Ílhavo, Carlos Ferreira nasceu a 24 de julho de 1958, no Largo da Capela, na Rua da Fontoura, onde viveu até aos três anos de idade. Nascido no seio de uma família humilde, recorda com saudade o tempo de meninice, em que a mãe assumia o papel de pai para os seus quatro filhos, aquando das ausências do marido, que andava à pesca do bacalhau à linha com dórís, nos mares da Gronelândia e Terranova, por longas temporadas.

Após a conclusão do ensino básico na Escola Primária da Senhora do Pranto, Carlos Ferreira optou por ir trabalhar para poder ajudar a família. Foi aprendiz de carpinteiro até 1979, altura em que foi chamado para cumprir o serviço militar obrigatório no Regimento de Engenharia de Espinho, a que se seguiu o Regimento de Engenharia da Pontinha, Lisboa, para tirar a especialidade de Operador de Transmissões.

Em 1982, Carlos Ferreira regressou a Ílhavo e foi trabalhar para a antiga Fábrica de Porcelanas Quinta Nova, na Chousa Nova, entretanto adquirida pela Fábrica de Porcelanas da Vista Alegre, onde labora na área da vidragem há cerca de dez anos.

Dinâmico e com uma faceta humana extraordinária de querer ajudar o próximo, integrou o Corpo Ativo dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo, onde começou como

Aspirante e saiu, vinte anos depois, como Sub-Chefe, para se dedicar à Presidência da A.C.D. “Os Ílhavos”, mantendo-se, no entanto, no Quadro de Honra como Chefe da Associação Humanitária dos BVI.

Carlos Ferreira, que está ligado à A.C.D. “Os Ílhavos” desde os seus dezasseis anos, começou por participar em várias tarefas, uma das quais como seccionista da modalidade de Atletismo, e a interessar-se por tudo o que dizia respeito à vida da Associação, assumindo ao longo do tempo as funções de Vogal, Secretário até Tesoureiro e, mais tarde, de Vice-Presidente.

Em 1995, Carlos Ferreira assumiu a presidência da A.C.D. “Os Ílhavos”, fazendo-se acompanhar de pessoas que, tal como ele, muito contribuíram para a vida da Associação e que ainda hoje estão consigo. Neste seu percurso, orgulha-se de ter conseguido manter o importante papel da Associação na promoção do Desporto e da Cultura no Município e de cumprir, com o apoio institucional da Câmara Municipal de Ílhavo, o sonho de realizar obras profundas na Sede, conseguir para a Associação o Estatuto de Utilidade Pública, comprar uma viatura para a mesma e comemorar o 25.º Aniversário de vida da Associação.

Carlos Ferreira, detentor de um espírito dinâmico e metódico, pauta a sua atividade pela entrega generosa e disponível ao movimento Associativo e à política, atualmente como Presidente da Assembleia de Freguesia de S. Salvador, contando, segundo o mesmo, com o apoio incondicional da sua mulher, Isabel, e dos filhos, Diogo e Francisco, esteios seguros no porto de cada dia.



## Cronómetro

A necessidade de orientação durante as viagens em alto mar levou à invenção de diferentes instrumentos náuticos que vieram solucionar diversos problemas práticos de navegação. Um desses problemas era a obtenção da longitude que implicava a medição do tempo. No entanto, as ampulhetas utilizadas a bordo e os relógios de então, pouco precisos e sujeitos a grandes oscilações quando usados em navios, não preenchiam os requisitos necessários. Perante a necessidade de um aparelho mais preciso na medição do tempo e após alguns avanços na área da relojoaria, surge, em 1735, o cronómetro marítimo, da autoria de John Harrison. Este relógio de grande precisão passou a ser usado a bordo para cálculos astronómicos, ainda que o seu uso regular só se viesse a verificar no século XIX.

Este cronómetro, de fabrico industrial J. Sewill, em Londres, datado de c. 1900, encontra-se dentro de uma caixa de madeira, fixado através de um sistema de cardans que amortecem as oscilações registadas a bordo. Construído em madeira, material de relojoaria e madrepérola, pertencia ao navio Gazela e foi oferecido ao Sr. Capitão António Marques da Silva pelo Sr. Capitão Francisco Marques em 1971, antes deste navio ser entregue aos novos armadores americanos.

Exposto na Sala dos Mares do Museu Marítimo de Ílhavo, este cronómetro pertence ao depósito do Capitão António Marques da Silva.



## Salada de bacalhau e abacate

### Ingredientes

- 250 g de bacalhau demolhado e lascado
- 1 cebola roxa picada
- 1/2 pimento amarelo
- 2 tomates médios
- 2 abacates maduros
- Sumo de meio limão
- 1 colher de sopa de coentros picados
- 1 colher de café de cominhos em pó
- 1 colher de café de sementes de coentro moídas
- 1/2 colher de café de pimenta caiena
- Sal qb

### Preparação

Com uma faca bem afiada pique grosseiramente o bacalhau.

De seguida, corte todos os vegetais em pequenos cubos e misture-os numa taça tendo o cuidado de regar bem os abacates com o sumo de limão para evitar a oxidação.

Adicione as especiarias, mexa bem e tempere com sal.

Coloque numa taça e sirva com tostinhas.

**Nota:** Se for preparado no dia anterior, reserve no frigorífico coberto com película aderente a tocar no preparado.



		PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura
01	Sex.	06h12	3.2	18h35	3.0	–	–	12h05	0.8
02	Sáb.	06h56	3.0	09h25	2.9	00h21	0.9	12h52	1.0
03		07h51	2.9	20h27	2.8	01h15	1.1	13h50	1.1
04	Seg.	09h01	2.8	21h45	2.8	02h24	1.2	15h04	1.2
05	Ter.	10h27	2.7	23h08	2.8	03h48	1.2	16h28	1.2
06	Qua.	11h50	2.8	–	–	05h14	1.2	17h46	1.1
07	Qui.	00h22	3.0	12h58	3.0	06h26	1.0	18h49	0.9
08	Sex.	01h23	3.2	13h53	3.2	07h24	0.8	19h41	0.7
09	Sáb.	02h15	3.4	14h42	3.3	08h12	0.6	20h26	0.6
10		03h02	3.6	15h26	3.4	08h55	0.4	21h08	0.5
11	Seg.	03h45	3.6	16h07	3.4	09h36	0.4	21h48	0.5
12	Ter.	04h25	3.6	16h45	3.4	10h14	0.4	22h27	0.5
13	Qua.	05h04	3.5	17h22	3.3	10h51	0.6	23h05	0.7
14	Qui.	05h41	3.3	17h58	3.1	11h28	0.7	23h44	0.9
15	Sex.	06h18	3.1	18h35	2.9	–	–	12h06	0.9
16	Sáb.	06h57	2.9	19h16	2.8	00h25	1.0	12h47	1.2
17		07h42	2.7	20h08	2.6	01h13	1.3	13h36	1.4
18	Seg.	08h42	2.5	21h20	2.5	02h16	1.4	14h42	1.5
19	Ter.	10h04	2.4	22h46	2.5	03h39	1.5	16h06	1.5
20	Qua.	11h27	2.5	–	–	05h08	1.5	17h25	1.5
21	Qui.	00h00	2.6	12h31	2.6	06h16	1.3	18h24	1.3
22	Sex.	00h55	2.8	13h20	2.8	07h03	1.2	19h08	1.2
23	Sáb.	01h39	3.0	14h00	2.9	07h40	1.0	19h45	1.0
24	Dom.	02h17	3.1	14h36	3.1	08h13	0.8	20h19	0.8
25		02h52	3.3	15h11	3.2	08h45	0.7	20h52	0.7
26	Ter.	03h27	3.4	15h45	3.3	09h17	0.6	21h25	0.6
27	Qua.	04h01	3.4	16h19	3.3	09h50	0.6	22h00	0.6
28	Qui.	04h36	3.4	16h55	3.3	10h24	0.6	22h38	0.6

## farmácias de serviço



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

\* 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 Encarnação**

Ribau, Tel. 234 365 131

**Praia da Barra**

Ançã Castro, Tel. 234 360 721

**Gafanha da Nazaré**

Branco, Tel. 234 361 576

Morais, Tel. 234 361 817



o mar por tradição

# VIVER

EM fev'13

Av. 25 de Abril  
3830-044 ILHAVO

Autorizado a circular  
em invólucro plástico fechado  
de 00522005 DCN

# DM



TAXA PAGA  
PORTUGAL  
CONTRATO 530 840