

# viver

em set'13





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



[www.facebook.com/camaramunicipalilhavo](https://www.facebook.com/camaramunicipalilhavo)

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 12 cc Ílhavo e cc Gafanha da Nazaré
- 15 museu marítimo de Ílhavo
- 18 fórum municipal da juventude
- 20 biblioteca municipal de Ílhavo
- 22 fórum municipal da maior idade
- 23 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 setembro de 2013 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de outubro de 2013.

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

### **Distribuição Gratuita**



**VIVER em**, a agenda de eventos do Município de Ílhavo, junta-se ao convívio de todos, anunciando as atividades deste mês de setembro e convidando-o(a) a dar vida a cada uma dessas ações.

Em setembro, vivemos os últimos dias do Verão e recebemos o Outono com as suas novas cores. As Festas Religiosas marcam de forma muito expressiva o calendário.

A Comunidade Educativa inicia um novo ano letivo, ficando para todos o nosso desejo de bom trabalho e sucesso.

Em destaque vai estar a edição 2013 da Maior Idade/Viver Solidário (de 9 a 15), um gesto de homenagem e de agradecimento a todos os Nossos Maiores, com um programa recheado de momentos de convívio à volta do passeio, da música, da cultura, da tradição, do debate sobre as questões sociais e o apoio aos mais velhos.

A inauguração do Relvado Sintético do Campo Municipal da Vista Alegre, com um jogo de futebol entre a Equipa CMI e as Velhas Glórias do SCVista Alegre (o “Talé”), vai animar a noite de sexta 6.

A Biblioteca Municipal de Ílhavo comemora os seus oito anos de vida no dia 11 de Setembro, registando um crescimento sustentado e cumprindo uma importante função cultural e social.

No domingo dia 29 de setembro realizam-se as Eleições Autárquicas, às quais todos devemos dar atenção e participar em nome da construção do futuro do Município de Ílhavo e de cada uma das suas quatro Freguesias.

Venha VIVER connosco.

Um Bom Mês e o nosso Abraço,

José Ribau Esteves

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



## destaques do mês



### 6 de setembro

Inauguração do Relvado Sintético no Campo de Futebol da Vista Alegre  
Campo de Futebol da Vista Alegre

### 6 e 7 de setembro

LanParty – Aniversário da renovação do Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo  
FMJ Ílhavo

### 9 de setembro

Seminário “Repensar o Envelhecimento II”  
Sala de Conferências do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

### 11 de setembro

Recordar com Música – Aniversário da renovação do Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo



### 13 de setembro

III Jantar Literário com a presença do escritor Nuno Camarneiro (Prémio Leya 2012)  
Biblioteca Municipal de Ílhavo

### 15 de setembro

Festa da Maior Idade  
Jardim Oudinot,  
Gafanha da Nazaré



### 20 de setembro

Morreste-me,  
com Sandra Barata Belo  
CC Gafanha da Nazaré



### 21 de setembro

GNR  
Centro Cultural de Ílhavo

### 21 de setembro

Ação de sensibilização:  
“Cuidados com a Doença de Alzheimer”  
(Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer)  
Fórum Municipal da Maior Idade



## **30** de agosto a **2** de setembro

### Festas em Honra do Senhor Jesus dos Navegantes

#### **1** domingo

**Todo o dia** | Feira de Artesanato no Jardim Henriqueta Maia

**09h00** | Salva de 21 tiros

**09h00** | Arruada pelas ruas da Cidade de Ílhavo para recolha dos ramos da mordomia, com a Banda dos BVI-Música Nova

**11h00** | Missa em Honra do Senhor Jesus dos Navegantes

**17h00** | Solene procissão e bênção das atividades marítimas no lugar da Malhada, com a Banda dos BVI-Música Nova, Banda Filarmónica Gafanhense e Fanfarras da Costa do Valado

**22h00** | Arraial com Grupo Musical RX no Largo do Bispo

**00h00** | Espetáculo piro musical no Jardim Henriqueta Maia

#### **2** segunda-feira

**Todo o dia** | Feira de Artesanato no Jardim Henriqueta Maia

**16h00** | Início das argolinhas

**19h00** | Missa dos marinheiros falecidos

**21h00** | Espetáculo de Fados no Jardim Henriqueta Maia

Org.: Comissão de Festas do Senhor Jesus dos Navegantes

#### **6** sexta-feira

### Inauguração do Relvado Sintético no Campo de Futebol da Vista Alegre

**21h00** | Jogo de Futebol entre a Equipa CMI e Ex-Atletas do Sporting Clube da Vista Alegre

**21h45** | Inauguração do Relvado Sintético no Campo Municipal da Vista Alegre

**22h45** | Animação musical

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e S.C. Vista Alegre



## 8 domingo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”, Secção de Pesca, no 7.º Open de Pesca Desportiva de Mar – A Robaleira, na Praia de Quiaios.

## 9 segunda-feira

09h00 | Seminário

“Repensar o Envelhecimento II”

Sala de Conferências do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50

14h00-18h30 | Feira/Exposição

“Viver Solidário”

14h00 | 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. Animação diária a cargo das entidades participantes.

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50

16h30 | Baile na Discoteca

Discoteca Estação da Luz

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50

19h00 | Universidade Sénior

Fundação Prior Sardo

Abertura do Ano Lectivo 2013/2014

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50

21h30 | Inauguração

da exposição de fotografia Universidade Sénior Fundação Prior Sardo

Centro Cultural de Ílhavo

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50

## 10 terça-feira

Todo o dia | Visita Cultural Óbidos e Lisboa

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50

Todo o dia | Baús de Sabedoria

Lares de Terceira Idade do Município de Ílhavo

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50

14h00-18h30 | Feira/Exposição

“Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50

## 11 quarta-feira

Todo o dia | Grande Arraial Minhoto na Quinta de Santinho (Barcelos/Ponte da Barca e Viana do Castelo)

MAJOR 2013  
IDADE  
100+50



**Todo o dia** | Baús de Sabedoria

Lares de Terceira Idade do Município de Ílhavo

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**14h00-18h30** | Feira/Exposição  
“Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**12** quinta-feira

**Todo o dia** | Baús de Sabedoria

Lares de Terceira Idade do Município de Ílhavo

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**14h00-18h30** | Feira/Exposição  
“Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**15h00** | Matiné de Cinema  
“Aniki-Bóbó” de Manoel de Oliveira

Centro Cultural de Ílhavo

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**13** sexta-feira

Feira dos 13

Recinto da Feira – Vista Alegre

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**Todo o dia** | “Re-viver, construindo”  
Acção para antigos funcionários camarários

**10h00** | Movimento Maior  
em acção

Aulas de Exercícios de Manutenção  
e Boccia

Parque Geriátrico – Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**14h00-18h00** | Tarde de Mitos  
& Crendices

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**14h00-18h30** | Feira/Exposição  
“Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**14** sábado

**10h00-12h30 e 13h30/18h00** |  
Feira/Exposição “Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

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

Com animação variada  
Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

**MAJOR**<sup>2013</sup>  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**21h00** | IV Sarau Maioridade  
Centro Cultural de Ílhavo



## **15** domingo

### **12h00 | Festa da Maior Idade**

Piquenique (cada um traz o seu)  
Animação variada com tarde lúdica (jogos tradicionais, cartas, dominó, música ambiente, espaço de leitura, etc.)

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

**MAJOR 2013**  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**16h30 | Procissão em honra de N.ª Sr.ª dos Navegantes no Forte da Barra e celebração da Santa Missa**

**MAJOR 2013**  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

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

**MAJOR 2013**  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**MAJOR 2013**  
**IDADE**  
100% SOLIDÁRIO

**18h30 | Início do Festival de Folclore**  
Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

## **21 e 22** sábado e domingo

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”, Secção de Pesca, no Campeonato Nacional Individual da 2.ª Divisão, na Praia do Carvalhal.

### **09h00-18h00 | 1.º Torneio SCVA de Infantis A e B**

Campo Municipal da Vista Alegre  
Org.: Sporting Clube da Vista Alegre

## **28** sábado

Participação da A.C.D. “Os Ílhavos”, Secção de Trail, no Trail Serra de Arga, em Caminha.

## **29** domingo

**Eleições Autárquicas 2013**

Durante a Semana Maioridade/Viver Solidário 2013, as visitas ao Museu Marítimo de Ílhavo e ao Navio-Museu Santo André serão gratuitas para os seniores +65 anos residentes no Município de Ílhavo.



# LAN PARTY

Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo  
2013

6 E 7 SETEMBRO

- » Torneio Guitar Hero
- » Torneio PES
- » Torneio Wii Just Dance
- » Torneio Half Life
- » Torneio Matraquilhos
- » Torneio LOL

E Muito Mais!!!



Câmara Municipal de **Ílhavo**

**INSCRIÇÕES**

Fórum Municipal da Juventude  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)



# MAIORIDADE 2013

VIVER SOLIDÁRIO

9 A 15 DE SETEMBRO

Durante a Semana Maioridade/Viver Solidário 2013, as visitas ao **Museu Marítimo de Ílhavo** e ao **Navio Museu Santo André** serão **gratuitas** para os seniores + 65 anos residentes no Município de Ílhavo.

## seg 09 SETEMBRO

**09H00** Seminário  
"Repensar  
o Envelhecimento II"

Sala de Conferências do  
Centro Cultural  
da Gafanha da Nazaré

**14H00~18H30** Feira/Exposição  
"Viver Solidário"

**Abertura da Feira 14H00**

Com os trabalhos desenvolvidos pelas várias IPSS do Município de Ílhavo e dos Espaços Maioridade, com possibilidade de venda de artigos produzidos pelas Instituições. Animação diária a cargo das entidades participantes.

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

**16H30**

**Baile na Discoteca**

Discoteca Estação da Luz

**19H00**

**Universidade Sénior  
Fundação Prior Sardo**

Abertura do Ano Letivo 2013/2014

**21H30** Inauguração  
Exposição de fotografia  
Universidade Sénior  
Fundação Prior Sardo

Centro Cultural de Ílhavo

## ter 10 SETEMBRO

**TODO O DIA**

Visita a **Óbidos e Lisboa**

**TODO O DIA**

**Baús de Sabedoria**

Lares de Terceira Idade  
do Município

**14H00~18H30** Feira/Exposição  
"Viver Solidário"

Jardim Henriqueta Maia  
(Ílhavo)

## qua 11 SETEMBRO

TODO O DIA

### Grande Arraial Minhoto na Quinta de Santoinho

(Barcelos/Ponte da Barca  
e Viana do Castelo)

TODO O DIA

### Baús de Sabedoria

Lares de Terceira Idade  
do Município

### 14H00~18H30 Feira/Exposição “Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia  
(Ílhavo)

## sáb 14 SETEMBRO

10H00~12H30 | 13H30~18H00

### Feira/Exposição “Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia  
(Ílhavo)

15H00~17H30

### “Encontro Avós e Netos”

Com animação variada

Jardim Henriqueta Maia  
(Ílhavo)

21H00

### IV Sarau Maioridade

Centro Cultural de Ílhavo

## qui 12 SETEMBRO

TODO O DIA

### Baús de Sabedoria

Lares de Terceira Idade  
do Município

### 14H00~18H30 Feira/Exposição “Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia  
(Ílhavo)

15H00 **Matiné de Cinema**

“Aniki - Bóbó” de Manoel de Oliveira

Centro Cultural de Ílhavo

## dom 15 SETEMBRO

12H00

### Festa da Maior Idade Piquenique

- cada um traz o seu

Animação variada com tarde lúdica  
(jogos tradicionais, cartas, dominó,  
música ambiente, espaço de leitura,  
etc.)

Jardim Oudinot,

Gafanha da Nazaré

16H30

### Procissão em Honra de N.ª Sr.ª dos Navegantes no Forte da Barra e celebração da Santa Missa

17H30

### Atuação da Banda de Música Filarmónica Gafanhense

18H30

### Início do Festival de Folclore

Forte da Barra,  
Gafanha da Nazaré

## sex 13 SETEMBRO

TODO O DIA

### “Re-viver, construindo”

ação para antigos funcionários camarários

10H00

### Movimento Maior em acção

Aulas de Exercícios  
de Manutenção e Boccia

Parque Geriátrico - Jardim Oudinot,  
Gafanha da Nazaré

14H00~18H00

### Tarde de Mitos & Crendices

Jardim Henriqueta Maia (Ílhavo)

### 14H00~18H30 Feira/Exposição “Viver Solidário”

Jardim Henriqueta Maia  
(Ílhavo)



Câmara Municipal de **Ílhavo**



GURU



centro cultural ílhavo

## 6 sexta-feira

teatro

**22h00** | GURU, com Rui Unas, Heitor Lourenço, Custódia Gallego e Susana Mendes

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

## 8 domingo

teatro para bebés

**10h00-11h00** | Nana Nana

CC Ílhavo · entrada € 3,50 (crianças) € 5,00 (adulto) · auditório · indicado para bebés e crianças até aos 6 anos, acompanhadas por adulto(s) · 30 min. · limitado a 30 participantes

cinema

## 21h30 | Homem de Aço

De Zack Snyder, com Henry Cavill, Amy Adams, Diane Lane, Russell Crowe, Michael Shannon, Kevin Costner  
CC Ílhavo · entrada € 6,00 (ciclo mensal) € 3,50 (individual) · 148 min. · M/12

## 13 sexta-feira

música

**22h00** | Concerto de Solidariedade “Movidos por Paixões” com os artistas Darko e Emmy Curl

O valor da bilheteira reverte a favor do projeto Esperança – Evacuação de Crianças doentes da Guiné Bissau para tratamento médico/cirúrgico em Portugal/ Missão Saúde para a Humanidade  
Org.: Missão Saúde para a Humanidade  
CC Ílhavo · entrada € 10,00  
Desc.: 20% até aos 17 anos e sénior + 65 anos



## 14 sábado

oficina de criação de histórias

16h00 | Noveloteca

CC Ílhavo · entrada € 7,00 (par) € 3,50 (par c/ sénior + 65anos) · auditório · indicado para Avós e Netos (com mais de 5 anos) · limitado a 16 pares

**Oferta de convite para o espetáculo**

**Tempo do Corpo**

## 16 a 27 segunda a sexta-feira

Workshop de dança

**Tempo do Corpo**

CC Ílhavo · participação gratuita · opção no horário das 9h30 às 12h30 ou das 15h00 às 18h00 · indicado para maiores de 55 anos · limitado a 20 participantes

**Oferta, a todos os participantes, de dois bilhetes e 20 % de desconto em bilhetes adquiridos para o espetáculo Tempo do Corpo**

MAJOR<sup>2013</sup>  
IDADE  
MELHOR ANIMADOR

## 20 e 21 sexta-feira e sábado

CAPhoto Formação –  
Fotografia de Espetáculo

Formação de fotografia com

Ana de Jesus Ribeiro

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

CC Gafanha da Nazaré (dia 20) e Ílhavo (21) · € 50,00

(2 dias) · € 30,00 (1 dia) · Inscrições até 19 de setembro

Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até

17 anos e cartão jovem municipal (20%)

**NOTA: No preço de inscrição estão incluídos dois ingressos de oferta para os espetáculos “Morreste-me” e/ou GNR**

## 20 sexta-feira

teatro

22h00 | Morreste-me,

com Sandra Barata Belo

de José Luís Peixoto e música de António Zambujo

CC Gafanha da Nazaré · entrada € 5,50 · auditório ·

M/ 16 anos

Desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até

17 anos e cartão jovem municipal (20%)



GNR – Afectivamente

**21** sábado

música

**22h00** | GNR

**Afectivamente**

CC Ilhavo · entrada € 11,00 · auditório · M/6 anos

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

**22** domingo

cinema

**21h30** | **EPIC – O reino secreto**

De Chris Wedge, Tom J. Astle, vozes de António Vaz Mendes, Fernando Alvim, Ivo Bastos, Jorge Mota (I), Pedro Mendonça, Ricardo Sá, Rui Oliveira, Rui Reininho

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

**28** sábado

dança

**21h30** | **Tempo do Corpo**

CC Ilhavo · entrada € 3,50 · auditório · M/3 anos

**Desconto especial de 50% para todos os maiores de 65 anos.**

**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



[ilhavo.bilheteiraonline.pt](http://ilhavo.bilheteiraonline.pt);

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

[www.facebook.com/centroculturalilhavo](https://www.facebook.com/centroculturalilhavo);

**Tel.:** CCI 234 397 260 | CCGN 234 397 263

setembro

## museu marítimo de ilhavo



museu • aquário • investigação

Mais informações pelo telefone 234 329 990,  
e-mail [museuilhavo@cm-ilhavo.pt](mailto:museuilhavo@cm-ilhavo.pt) ou  
[www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt](http://www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt)

### Horários: MMI e NMSA

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

### Todo o mês

#### Exposições Temporárias

- "Cápsula do Tempo – Memória da Grande Pesca"
- "New Found Land" – Exposição de Luís Monteiro

Entrada gratuita

### 21 sábado

**09h30-17h30** | Encontro de Verão do Núcleo de Oralidade, Memória e Esquecimento do MINOM

Inscrição até 17 de Setembro – Entrada gratuita

### 22 domingo

**15h00** | Visita especial

"Mergulhador por um dia"

Marcação prévia · entrada: tabela de ingressos do Museu · limitado a 50 pessoas



## Fundo Municipal de Apoio a Famílias e Indivíduos Carenciados

Os cidadãos do Município de Ílhavo têm ao seu dispor apoios de natureza financeira, prestação de serviços e comparticipação e/ou redução de taxas ou tarifas, nas seguintes medidas:

- apoio à melhoria das condições de habitabilidade;
- apoio ao arrendamento de habitação;
- apoio ao pagamento das quotas de condomínio de habitação social;
- comparticipação no pagamento da fatura da AdRA relativamente a água, saneamento e resíduos sólidos;
- comparticipação na tarifa de prolongamento do ramal de água e/ou saneamento;
- comparticipação na tarifa de suspensão e reinício da ligação dos serviços de água e saneamento;
- auxílios económicos no âmbito do Subsídio de Ação Social Escolar;
- realização de projetos-tipo para auto-construção;
- redução das taxas devidas pela emissão dos alvarás de obras de construção, reconstrução, alteração ou ampliação;
- realização de projetos e acompanhamento de obras de beneficiação, reconstrução, recuperação, conservação ou de melhoramento de condições de segurança e conforto a indivíduos portadores portadores de deficiência físico-motora;
- apoio na formulação de pedidos de licenciamento ou comunicação própria de obras particulares; apoio na procura ativa de emprego e/ou na criação do próprio emprego.



**HORÁRIO**

**2ª a 6ª feira** 08h30~16h30

Edifício Municipal

Avenida 25 de Abril

3830-044 Ílhavo

Tel 234 329 640

dass@cm-ilhavo.pt



# Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

## INSCRIÇÕES ABERTAS

- » Natação para bebés
- » Aprendizagem e aperfeiçoamento para crianças, jovens e adultos
- » Hidroginástica
- » Hidrobike
- » Polo Aquático
- » Natação de Salvamento
- » Hidroginástica e Natação (Maioridade)
- » Natação Terapêutica
- » Natação Adaptada
- » Regime Livre
- » Natação para grupos (jardins de infância e atl's)
- » Classes mistas com Ténis e Minigolfe

## INÍCIO DA ÉPOCA DESPORTIVA

2 de setembro 2013



Câmara Municipal de **Ílhavo**

Piscinas Municipais  
Ílhavo | Tel. 234 329 607  
Gafanha da Nazaré | Tel. 234 363 080  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)  
[piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt](mailto:piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt)



**FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE**

## **VIAGEM**

Tema do mês Setembro  
**Terra à Vista!**

### **4** quarta-feira

**17h00** | “Livro de Viagem” –  
Ateliê de Expressão Plástica –  
Marcador

FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo

### **6** sexta-feira e **7** sábado

**LanParty 2013**

FMJ Ílhavo

### **11** quarta-feira

**15h00** | “Bússola” –  
Ateliê de Expressão Plástica

FMJ Gafanha do Carmo

**17h00** | Aniversário do Fórum Municipal  
da Juventude de Ílhavo (renovado) –  
Recordar com Música

FMJ Ílhavo



## **13** sexta-feira

**15h00** | “Decora o teu Caderno” –  
Ateliê de Expressão Plástica  
FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

## **14** sábado

**15h00** | “Terra à vista” –  
Jogo de Tabuleiro  
FMJ Gafanha do Carmo

## **18** quarta-feira

Quiz didático sobre Descobrimentos –  
Recordar Descobrimentos  
**15h00** | FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré  
**17h00** | FMJ Gafanha da Encarnação  
e FMJ Gafanha do Carmo

## **21** sábado

**15h00** | “Especiarias e outros alimentos  
trazidos dos descobrimentos” –  
Ateliê de Expressão Plástica – Moldura  
FMJ Gafanha da Encarnação

## **25** quarta-feira

**15h00** | Jogo da Glória “A Viagem”  
FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

**17h00** | Tarde de Jogos do Mundo  
FMJ Gafanha da Encarnação

## **27** sexta-feira

Diário de Bordo  
Todos os FMJ

## **28** sábado

**15h00** | “O Mar e a Terra” –  
Ateliê de Expressão Plástica –  
Quadro mosaicos EVA  
FMJ Gafanha do Carmo



**Biblioteca Municipal de Ilhavo**

### **Autor do Mês**

**Secção Infantojuvenil**

João Vaz de Carvalho

**Secção Adultos**

Nuno Camarneiro



**Quartas-feiras | 18h45**

**Sábados | 09h45**

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

### **Prémio Camões**

**Mostra Literária**

- Pepetela (1997)
- Agustina Bessa-Luís (2004)

### **8.º Aniversário da Biblioteca Municipal**

**Todo o mês | 8 histórias para recordar e muitas mais para contar...**

#### **Exposição bibliográfica**

Exposição de trabalhos resultantes de atividades da BMI  
Exposição fotográfica

### **5 a 25 quarta a quarta-feira Feira do Livro**

Poderá adquirir bons livros a preços convidativos.

### **11 quarta-feira**

**"O carnaval dos animais"**

**16h00** | Hora do Conto e Ateliê: "O carnaval dos animais" de José Antonio Abad Varela

**17h00** | Inauguração da exposição dos originais da ilustração:

"O carnaval dos animais", de João Vaz de Carvalho, conversa e sessão de autógrafos com o ilustrador.

Exposição patente até 16 de novembro.



## 13 sexta-feira

**20h00** | III Jantar Literário com a presença do escritor Nuno Camarneiro (Vencedor do Prémio Leya 2012)

Inscrições no local até 11 de setembro.

## Bebeteca

**Sábados** | 16h00

- Dia 7** "A grande birra do Quico" de Xavier Deneux
- Dia 14** "Brinca com as horas"
- Dia 21** "Quico escondido" de Xavier Deneux
- Dia 28** De quem é o botão

## Hora do Conto

**Terça a sexta-feira** | 17h30

**Sábados** | 16h30

- Dia 7** "Ernesto bom-dia", de José Campanari
- Dia 14** "Pequerruchos" de Mar Pavón
- Dia 21** "A história da bicicleta verde", de Úrsula Wölfel
- Dia 28** "O dia em que a mamã ficou com cara de chaleira" de Raquel Saiz

## Ateliês de Expressão Plástica

**Sábados** | 17h00

- Dia 7** Ateliê surpresa
- Dia 14** Mamã Pimpona
- Dia 21** A minha bicicleta
- Dia 28** Ilustrar em 3D

## Horários

**BMI** terça a sexta-feira 10h00-12h30/14h00-18h30 e sábado 14h00-18h00; **Pólos de Leitura: Gafanha da Nazaré** segunda-feira 14h00-18h00 e terça a sexta-feira 10h00-12h30/14h00-18h30; **Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo** terça a sexta-feira 15h00-20h00 e sábado 10h00-13h00/ 14h30-18h30.

**Tel.** 234 321 103 **E-mail** biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt  
[www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt](http://www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt)



## **Atendimento**

Segundas-feiras  
**14h30-18h00**

**2 a 30** segunda a sexta-feira  
Exposição "Mãos Sábias"

**6** sexta-feira  
**15h00-17h00** | Tarde animada boas vindas Karaoke

**21** sexta-feira  
**15h00-16h00** | Ação de sensibilização:  
"Cuidados com a Doença de Alzheimer"  
(Dia Mundial de Pessoa com Doença de Alzheimer)

(responsabilidade Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo)

Inscrições gratuitas! Informe-se na CMI ou no Fórum Municipal da Maior Idade

**27** sexta-feira  
**15h00-17h00** | Recordar 12 anos de Passeios da Maioridade  
(Dia Mundial do Turismo)

**Informe-se e inscreva-se nas atividades que se realizam neste seu novo espaço Municipal!**

## **Informações:**

Tel.: 234 085 479  
Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré  
(Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)

## **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.

## Atividade física ou exercício físico?

### Sabia que...

...qualquer atividade física contribui para a saúde do corpo e da mente. Praticamente tudo o que fazemos diariamente implica atividade física. Alguns intensificam essa atividade física. Outros praticam exercício físico.

Parece que estamos a brincar com as palavras, mas, há diferenças:

**Atividade física** – Passear a pé, subir escadas, ir às compras, varrer o passeio, passear o cão, regar o jardim, tudo é atividade física e todos (umas atividades ou outras, uns mais que outros) o fazemos diariamente.

**Atividade física mais intensa** – Deixar o carro em casa e ir às compras a pé (mesmo que a distância seja grande), prescindir do elevador e subir as escadas a pé, usar a bicicleta em vez do carro em percursos em que tal é possível, brincar no jardim ou no parque infantil em vez de ficar colado à televisão ou ao computador provoca maior esforço físico e implica determinação.

**Exercício físico** – Fazer uma caminhada diária de meia hora, praticar natação, ir ao ginásio e participar numa aula ou fazer exercício em máquinas. Exige planeamento e tem um determinado objetivo. Implica em maior ou menor escala, calçado ou equipamento apropriado.

Qualquer destas três áreas da atividade física faz bem à saúde, ajuda a prevenir as

doenças cardiovasculares e a diabetes, favorece o controlo do apetite e do peso, reforça os músculos e as articulações, reduz o estresse, melhora o humor.

No entanto, se quer intensificar a atividade física ou investir no exercício físico (sim, porque se trata de um investimento!) cada uma deve procurar a atividade ao seu alcance.

A primeira coisa a fazer é procurar companhia – é tudo mais fácil quando nos comprometemos com alguém, vamos juntos; desistir é mais difícil, porque temos vergonha, porque custa dizer que não.

O segundo aspeto a ter em conta é que atividade (intensa ou exercício físico) vamos escolher: se temos medo da água escolher a natação ou a hidroginástica não parece, à partida, ser uma boa opção; se o dinheiro é um problema, o ginásio tal como a natação poderá estar fora de questão. Caminhar ou correr exige um calçado confortável mas qualquer roupa serve; andar de bicicleta obriga a ter a dita, mas quem na nossa zona não tem uma bicicleta?

Por isso, não vale a pena arranjar desculpas...

Corpo são em mente são,

Mexa-se pela sua saúde!



## **Padre José Soares Lourenço**

Neste mês de setembro, especialmente marcado pela realização da Semana da Maioridade/Viver Solidário, que decorre entre os dias 9 e 15, dedicamos a rubrica “a nossa gente” ao Padre José Soares Lourenço.

Nascido a 14 de julho de 1923, em Valongo do Vouga, o Padre José Lourenço aí viveu a sua infância com os seus pais e sete irmãos.

Foi ordenado, em Vagos, a 13 de julho de 1947, por D. João Evangelista de Lima Vidal, primeiro Bispo da restaurada diocese de Aveiro. Celebrou a “Missa Nova” em Valongo do Vouga, terra natal do novo presbítero, a 3 de agosto do mesmo ano, sendo colocado de seguida em Ílhavo.

Aqui permaneceu cerca de seis meses, sendo pároco o Padre Alberto Tavares de Sousa. Seguiu-se uma passagem pela Murtosa, como coadjutor e, tendo falecido o pároco, Padre Miguel Henriques, a paróquia foi entregue ao Padre Lourenço, coadjuvado pelo Padre Manuel Rei Oliveira, entretanto nomeado para o auxiliar.

Nomeado entretanto capelão da Gafanha do Carmo, para aí se deslocou, assumindo

também as funções de coadjutor da Gafanha da Encarnação, com serviço na Costa Nova. Aquando da formação da Paróquia da Gafanha do Carmo, o Padre José Lourenço foi o seu primeiro pároco, dando mais uma vez a sua preciosa colaboração na Paróquia de Ílhavo, através das visitas regulares aos doentes.

Após trinta e nove anos na Paróquia da Gafanha do Carmo, foi colocado em Silva Escura, no Concelho de Sever do Vouga, onde permaneceu dez anos. Seguiu-se a colocação em Águeda, como vigário paroquial.

Mais tarde, regressa à Cidade de Ílhavo, colaborando com o saudoso Padre Urbino de Pinho, tendo sido nomeado Administrador Paroquial na sequência da doença e do falecimento do referido sacerdote, aqui exercendo a sua atividade pastoral numa relação de proximidade com a Comunidade.

Dono de um espírito afável e determinado, o Padre José Soares Lourenço conta já com uma longa e preenchida história de 90 anos, digna do nosso reconhecimento e homenagem.



setembro





### **Bandeira da Associação dos Oficiais da Marinha**

No mês em que se comemora a festa em honra do Senhor Jesus dos Navegantes, dá-se a conhecer um dos elementos integrantes da procissão realizada: a Bandeira da Associação dos Oficiais da Marinha.

Confecionada em 1926 pela casa Joaquim da Silveira Melo & C.ª, no Porto, foi inaugurada somente no ano seguinte, no Domingo de Páscoa, dia em que se realizou um cortejo desde a sede da Associação até à Igreja Paroquial, onde foi abençoada, junto ao altar do Senhor Jesus dos Navegantes. Feita em seda azul e branca, salienta-se ao centro a imagem de uma galera de três mastros sobre a qual se identifica a associação que simboliza. Abaixo, duas datas, 1921 e 1926, correspondentes ao ano de fundação desta associação e ao ano da confecção da bandeira, respetivamente. Todos estes elementos, assim como a corrente composta por anéis dourados, entrelaçados, são bordados a dourado. Nela encontram-se diversos pendentes, símbolos da classe que representam: a ampulheta, a rosa-dos-ventos, os símbolos da Fé, Esperança e Caridade, a roda do leme, o sextante e a âncora.

Esta bandeira foi recentemente restaurada com o apoio da Associação dos Amigos do Museu e faz parte das coleções do Museu Marítimo de Ílhavo.



## Caras de bacalhau fritas

### Ingredientes

- 700 g. de caras de bacalhau pequenas (congeladas ou salgadas)
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Sumo de limão q.b.
- 3 dentes de alho
- Azeite (para fritar)

### Preparação

Lave e enxugue as caras de bacalhau (ou demolhe as caras salgadas). Tempere-as com sal, pimenta, alhos esmagados e um pouco de sumo de limão.

Deixe repousar assim durante uma semana.

Sacuda os alhos e frite-as em pouco azeite.



		PREIA-MAR				BAIXA-MAR			
		MANHÃ		TARDE		MANHÃ		TARDE	
		Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura
1	Dom.	00.14	2.6	12.37	2.8	06.07	1.3	18.48	1.2
2	Seg.	01.04	2.8	13.22	3.0	06.52	1.2	19.25	1.0
3	Ter.	01.44	2.9	14.00	3.1	07.30	1.0	19.59	0.9
4	Qua.	02.20	3.0	14.36	3.2	08.03	0.9	20.30	0.8
5	○	02.54	3.2	15.09	3.3	08.36	0.8	21.00	0.7
6	Sex.	03.27	3.2	15.43	3.3	09.08	0.7	21.32	0.6
7	Sáb.	04.01	3.3	16.16	3.3	09.42	0.6	22.04	0.6
8	Dom.	04.35	3.3	16.52	3.3	10.17	0.6	22.39	0.7
9	Seg.	05.11	3.2	17.30	3.2	10.55	0.7	23.17	0.8
10	Ter.	05.51	3.1	18.13	3.1	11.38	0.8	-	-
11	Qua.	06.38	3.0	19.04	2.9	00.01	0.9	12.28	1.0
12	☾	07.35	2.9	20.11	2.7	00.54	1.1	13.33	1.1
13	Sex.	08.50	2.8	21.38	2.7	02.05	1.3	14.57	1.2
14	Sáb.	10.16	2.8	23.05	2.7	03.35	1.3	16.28	1.2
15	Dom.	11.34	3.0	-	-	04.59	1.2	17.43	1.0
16	Seg.	00.15	2.9	12.37	3.2	06.05	1.0	18.41	0.8
17	Ter.	01.11	3.1	13.30	3.4	06.58	.8	19.28	0.6
18	Qua.	01.58	3.3	14.17	3.5	07.44	.6	20.11	0.5
19	☉	02.42	3.4	15.00	3.6	08.26	.5	20.50	0.4
20	Sex.	03.22	3.4	15.41	3.6	09.05	.5	21.27	0.5
21	Sáb.	04.00	3.4	16.19	3.5	09.44	.5	22.04	0.6
22	Dom.	04.37	3.3	16.56	3.3	10.21	.6	22.39	0.7
23	Seg.	05.12	3.2	17.32	3.1	10.59	.8	23.15	0.9
24	Ter.	05.47	3.0	18.09	2.9	11.39	1.0	23.53	1.1
25	Qua.	06.25	2.9	18.50	2.7	-	-	12.24	1.2
26	Qui.	07.11	2.7	19.44	2.5	00.38	1.3	13.21	1.4
27	☾	08.13	2.6	21.01	2.4	01.37	1.5	14.38	1.5
28	Sáb.	09.38	2.5	22.30	2.4	03.00	1.6	16.07	1.5
29	Dom.	10.58	2.6	23.39	2.6	04.26	1.5	17.18	1.4
30	Seg.	11.59	2.7	-	-	05.30	1.4	18.10	1.2

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

\* Reforço (até às 22h00)

### Ílhavo

Diniz Gomes, Tel. 234 322 885

Moderna, Tel. 234 328 222

Santos, Tel. 234 322 930/326 486

Senos, Tel. 234 322 742

### Gafanha da Nazaré

Branco, Tel. 234 361 576

Morais, Tel. 234 361 817

### Gafanha da Encarnação

Ribau, Tel. 234 365 131

### Praia da Barra

Ançã 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:**

4 de setembro (quarta-feira),

pelas 15h30

Audição ao público a partir das 17h30

#### **Privada:**

18 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 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 set'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