

novembro
2022

#283

Município

AGENDA



ilhavo
Câmara Municipal

3 QUI

**Reunião Pública
do Executivo Municipal**

Cais Criativo Costa Nova

4 A 6
SEX A DOM

MILHA
**Festa da Música
e dos Músicos de Ílhavo**
Ílhavo
Gafanha da Nazaré

12 A 27
SÁB E DOM

Mar Film Festival
Museu Marítimo de Ílhavo

18 A 20
SEX A DOM

Dia Nacional do Mar
Museu Marítimo de Ílhavo

29 NOV
A **11** DEZ

**Festival Gastronomia
de Bordo**

Restaurantes participantes
do Município de Ílhavo

editorial



O mês de novembro promete ser um mês de vivências comunitárias e de afirmação da nossa identidade social, cultural e patrimonial, desde logo com os tradicionais magustos, como lugar e tempo de convívio e partilha.

Continuamos a nossa política de proximidade com as pessoas, ouvindo-as e acolhendo as suas preocupações e anseios, realizando as reuniões públicas do Executivo Municipal nas várias freguesias do Município. Neste âmbito, no dia 3 novembro, às 10h, estaremos no Cais Criativo da Costa Nova para ouvir a comunidade.

O primeiro fim de semana deste mês será marcado pela MILHA - Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo que visa promover os nossos artistas, os seus trabalhos e a cultura que aqui se produz, lançando, ao mesmo tempo, novos desafios e projetos.

O Mar Film Festival acontece de 11 a 27 de novembro, ao fim de semana, e ganha nesta quinta edição uma dimensão mais cinéfila com um conjunto de produções cinematográficas nacionais e internacionais de significativa projeção, desde a ficção ao documentário, passando pela animação.

A fechar o mês, destaque ainda para os sabores da nossa gastronomia que nos trazem à memória a história e as histórias da Pesca do Bacalhau, com a participação de restaurantes do nosso Município. De 30 de novembro até 11 de dezembro, estão todos convidados a vivenciar as experiências gastronómicas únicas do “Gastronomia de Bordo”.

João António Filipe Campolargo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

MILHA 2022

FESTA DA MÚSICA
E DOS MÚSICOS
DE ÍLHAVO

4 NOV	SEX	Perpétua	Fábrica Ideias
21:00	APRESENTAÇÃO	Lançamento vinil "Muito Mais"	Gafanha Nazaré
21:30	CONCERTO	Jacinta	Fábrica Ideias
	€2.00		Gafanha Nazaré
22:30	SHOWCASE	Sara Valente & Rui Pereira	Fábrica Ideias
			Gafanha Nazaré
23:00	CONCERTO	Urbanus ZC	Fábrica Ideias
			Gafanha Nazaré
5 NOV	SÁB	CLZ	Fábrica Ideias
17:00	SHOWCASE		Gafanha Nazaré
17:30	CONCERTO	Ensemble 23 Milhas	Fábrica Ideias
	€2.00		Gafanha Nazaré
19:00	EXPOSIÇÃO	3^{as} Impressões	Jardim Henriqueta Maia
		AGIL imprime Pilar Mackenna	Ílhavo
21:00	CONCERTO	The Troublemaker	Casa Cultura Ílhavo
21:30	ESPETÁCULO	Avalanche	Casa Cultura Ílhavo
	€2.00	por Companhia Jovem de Dança	
23:00	CONCERTO	LUMI	Casa Cultura Ílhavo
		concerto AGIL	
6 NOV	DOM	Acorde um sonho	Casa Cultura Ílhavo
15:00	CONCERTO	por Escolas de Música do Município de Ílhavo	
17:00	CONVERSA	Para onde vão os sonhos?	Casa Cultura Ílhavo
18:30	ESPETÁCULO	Avalanche	Casa Cultura Ílhavo
	€2.00	por Companhia Jovem de Dança	

APOIO



REPÚBLICA
PORTUGUESA
CULTURA

dgARTES
DIREÇÃO GERAL
DAS ARTES



ao longo do mês

Bebeteca

10:30 sáb 5 “Os Três Porquinhos”

de Dawn Machell e Jane Horne

sáb 12 “Mumin e o piquenique de panquecas!”

de Tove Jansson

sáb 26 “Mumin e o vento que sopra sem parar!”

de Tove Jansson

Destinatários:

bebés dos 6 meses

aos 3 anos

acompanhados

por um adulto

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Hora do Conto

16:30 sáb 5 “O Lagarto”

de José Saramago e J. Borges

sáb 12 “A maior flor do mundo”

de José Saramago e André Letria

Destinatários:

crianças a partir

dos 4 anos

acompanhadas por

um adulto

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

BIBLIOTECA ONLINE

Dinamizadas em Língua Gestual Portuguesa,

numa parceria com o Agrupamento de Escolas de Ílhavo.

Bebeteca

18:30 qua 9 “O Pequeno Polegar”

ilustrações de Lucille Ahrweiller,

da coleção “Contos Clássicos”

Hora do Conto

18:30 qua 23 “A Lua”

de Patrícia Hegarty e Britta Teckentrup

EXCLUSIVO



Biblioteca Municipal de Ílhavo

DEZEMBRO

29 novembro a 11 dezembro **Festival Gastronomia de Bordo**

30 novembro a 4 dezembro **LEME - Festival de Circo Contemporâneo**

exposições

“O Grande Norte”

Conheça a última grande aventura marítima portuguesa até à grande ilha do Ártico.



Patente até 6 de novembro

Museu Marítimo de Ílhavo

“Quem me navega é o Mar”

por **Cássio de Lucena**

Patente até 31 de dezembro

Museu Marítimo de Ílhavo

“As redes de emalhar na pesca do bacalhau: a frota dos navios redeiros”

Período de atividade piscatória do Navio Santo André com arte de redes de emalhar.

Patente até 31 de dezembro

Navio-Museu Santo André

“Cliché”

Fotografia de Paulo de Brito Namorado



Patente até 31 de dezembro

Centro de Religiosidade Marítima

“Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara.”

Exposição e Mostra bibliográfica comemorativa do Centenário do nascimento de José Saramago.



Patente até 30 de novembro

Biblioteca Municipal de Ílhavo



Laboratório
**ENVE
LHEC
IMENTO**

inscrições:
maioridade@cm-ilhavo.pt
Laboratório do Envelhecimento
234 025 416
Fórum Municipal da Major Idade
234 329 625

SEGUNDAS

09:30 e 10:30

Joga

O poder do jogo para a interação social, promoção da atividade física e estimulação.
Org.: Projeto miOne, do Departamento de Comunicação e Arte - Digimedia, Universidade de Aveiro
M/55

TERÇAS

14:30

Avó sai da caixa

Oficinas de empoderamento e criação artística com a designer Susana António e o psicólogo Ângelo Capota.
Financiamento: Fundação Calouste Gulbenkian
- Cidadãos Ativos
M/60

TERÇAS, QUARTAS E QUINTAS

10:30

Projeto UpMindJoga

Sessões de estimulação cognitiva, com vista ao bem-estar da população sénior e das pessoas com Declínio Cognitivo Ligeiro.
Org.: Centro de Investigação Cognitivo-Comportamental da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra
M/50

QUARTAS

10:30 **Maiores ON**
Aprender a utilizar um computador ou a navegar na internet com segurança.
M/60

14:30 **Aprender a Tricotar**
Aprender a produzir as próprias peças de malha, com orientação de Ermelinda Neto.
M/60

30 novembro **FALA!**
19:00 **Conversa sobre Sexualidade no Envelhecimento**
A sexualidade é uma esfera inerente ao ser humano e está presente em todas as fases da vida.
Org.: ANG - Associação Nacional de Gerontólogos

QUINTAS

14:30 **Linhas de Arte Nova**
Costura Criativa
Transformação, em diferentes materiais, de imagens de edifícios emblemáticos de Arte Nova do Município.
Destinatários: pessoas com experiência em costura

QUINTAS E SEXTAS

10:30 **Maiores na Mente**
Conjunto de sessões de treino cognitivo.
M/60

TERÇAS E SEXTAS

14:30 **Música**
Grupo de Cavaquinhos da Maior Idade
Destinatários: M/60
Fórum Municipal Maior Idade

2 QUA

14:30

Clube de Genealogia

Inscrições: 234 092 496 · cdi@cm-ilhavo.pt

Centro de Documentação (CIEMar - Ílhavo)

19:00

“Se podes olhar, vê.

Se podes ver, repara.”

pela Casa do Povo da Gafanha da Nazaré

Performance inaugural da exposição.

M/6

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

3 QUI

10:00

Reunião Pública do Executivo Municipal

Audição do público a partir das 11:30.

Cais Criativo Costa Nova

4 A 6
SEX A DOM



MILHA

Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo

Ílhavo e Gafanha da Nazaré

5 SÁB

08:30–13:00

CRIAI e Mercado da Terra

Org: Junta de Freguesia de São Salvador

Mercado Municipal de Ílhavo



10:00–20:00

Maré cheia de jogos

3.º Encontro de Jogos de Tabuleiro
por BoardGamers de Aveiro

M/6

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

15:00 WORKSHOP MAKER

Decorações de Natal

por AMA_Handmade

Criar uma decoração de Natal original,
feita com carpelos de milho.

M/7 (até aos 12 anos acompanhados por um adulto)

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo



8 TER

09:30

IdeaLabs

Ação de capacitação para o empreendedorismo.

Inscrições: anafreitas@cm-ilhavo.pt

CIEMAR Ílhavo

8 E 22
TER

14:30–16:00

@BMI - Ferramentas Web para todos

Destinatários: adultos

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

9 QUA

14:00–16:30 SEMINÁRIO

Cuidar de si para melhor cuidar Cuidadores Formais e Informais

Destinatários: cuidadores familiares e/ou informais

Org.: Associação de Apoio a Cuidadores
de Pessoas Dependentes

Inscrições: 234 025 416 · maioridade@cm-ilhavo.pt

Laboratório do Envelhecimento

11 SEX



14:30

Magusto da Maior Idade

com animação musical

Fórum Municipal Maior Idade

12 SÁB



10:30 PALAVRA DE INVESTIGADOR

Reinventar a roda

por **Joana Coimbra (Universidade de Aveiro)**

Sistema de reutilização e partilha de cadeira de rodas

Destinatários: comunidade

Laboratório do Envelhecimento

16:00

Magusto S. Martinho

Música ao vivo

Org.: Associação dos Amigos da Praia da Barra

Praia da Barra (sede da associação)

17:00–24:00

São Martinho

+ CRIAI e Mercado da Terra

animação variada

Org: Junta de Freguesia de São Salvador

Mercado Municipal de Ílhavo

18:00 TEATRO

O Anel do Unicórnio uma ópera em miniatura

por **Teatro do Elétrico**

60' M/6

Casa Cultura Ílhavo

4,00€ (com descontos)

21:30 CIRCO CONTEMPORÂNEO

Noite Europeia do Circo

com Team Braga

Casa Cultura Ílhavo

Gratuito

13 DOM

08:30–13:00

Feira dos 13

Porta da Bagageira

Rastreio de Diabetes (09:00–11:00)

Org: Junta de Freguesia de São Salvador

Largo da Feira dos 13 – Lugar da Vista Alegre

14:00–18:00

Dia Aberto no Museu

Museu Marítimo de Ílhavo

Navio-Museu Santo André

Centro de Religiosidade Marítima



DESPORTO

5 SÁB

15:00

N.E.G.E.

AC Cucujães

Campeonato Nacional
III Divisão Feminino - Futebol
Complexo Desportivo do NEGE

19:30

GD Gafanha

Juventus Triana FC

Campeonato Nacional
II Divisão Feminino - Futsal
Pavilhão Desportivo Teresa Machado
(Esc. Sec. Gafanha da Nazaré)

12 SÁB

21:00

GD Gafanha

Académica

CN2 Sénior Feminino
Norte D5 - Basquetebol
Pavilhão Desportivo
da Gafanha da Nazaré

14:30

Illium Clube

AD Galomar

Proliga - Basquetebol
Pavilhão Municipal
Capitão Adriano Nordeste

5 e 6

SÁB e DOM

Campeonato Nacional de Clubes
1.ª Divisão

ACD “Os Ílhavos”

Secção de Pesca

Praia dos Tomates - Algarve

13 DOM

14:15

Ílhavo Andebol Clube

AC Lamego

Nacional Sub20 Masculinos
Andebol
Pavilhão Desportivo
Gafanha da Encarnação

18:30

GD Beira-Ria

CS S. João

Campeonato Nacional Futsal
III Divisão Masculino
Pavilhão Desportivo Gafanha Do Carmo

MAR FILM FESTIVAL

- 12 NOV SÁB** 21:30 **Lascas**
animação
Natália Andrade (2020 10')
- Sol Posto - Capitão Fausto**
musical
Ricardo Oliveira (2020 75')
-
- 13 NOV DOM** 16:00 **O Que Não Se Vê**
documental
Paulo Abreu (2020 23')
- Se o Mar Deixar**
documental
Luís Alves de Matos (2020 72')
-
- 19 NOV SÁB** 18:00 **A Festa**
documental/ficção
António Campos (1975 24')
- 21:30 **O Voo das Mantas**
animação
Bruno Carnide (2021 7')
- Secção especial:
Centenário
António Campos
- Gente da Praia de Vieira**
António Campos (1975 73')
- Entre Ilhas**
documental
Amaya Sumpsi (2021 76')
-
- 20 NOV DOM** 16:00 **A Viagem de Pedro**
ficção
Lais Bodanzky (2021 94')
-
- 26 NOV SÁB** 21:30 **Juunt Pastaza entsari - Águas do Pastaza**
documental
Inês T. Alves (2022 60')
-
- 27 NOV DOM** 16:00 **Azul**
ficção
Ágata de Pinho (2022 21')
- Heitor Sem Nome**
ficção
Vasco Saltão (2022 30')
- Saturno**
ficção
André Guiomar, Luís Costa (2022 14')



APOIO



CHEMATECA PORTUGUESA
MUSEU DO PRÍNCIPE

Islandia
Liechtenstein
Noruega

15 TER



21:30 MÚSICA

Festivais de Outono

“Tango Emoción”

Orquestra Típica de Tango Argentino 'La ideal'

Org.: Universidade de Aveiro

75' M/6

Casa Cultura Ílhavo

Gratuito

16 QUA

todo o dia

Dia Nacional do Mar

Jornadas Pesca Artesanal e Aquicultura

Org.: MMI e Associação de Pesca Artesanal da Região de Aveiro

Inscrições: museuilhavo@cm-ilhavo.pt

Museu Marítimo de Ílhavo



09:00–21:30

112º Aniversário da Freguesia de São Salvador

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

09:00 Hastear das Bandeiras

15:00 Percursos “Se esta rua fosse minha”

21:30 Concerto de Aniversário

Sede da Junta de Freguesia S. Salvador

16 E 23
QUA

14:30

Azulejos Emocionais

por Acácio Moreira

Oficina de pintura de azulejos com técnica inovadora.

Inscrições: 234 025 416 · maioridade@cm-ilhavo.pt

Laboratório do Envelhecimento

18 A 20
SEX A DOM

Dia Nacional do Mar

Museu Marítimo de Ílhavo



sexta 18

17:00

Inauguração da exposição

“Memórias da Arte Xávega”,

de António Leitão Marques

Lançamento da 10ª edição da Revista ARGOS

Entrega de prémios do 6º concurso

Modelismo náutico

Apresentação do livro

“Arte, Museus e Memória – A imagem marítima da Nazaré”, de Dóris Santos.

(Prémio de Estudos em Cultura do Mar

“Octávio Lixa Filgueiras”)

21:00

Oficina Auroras Boreais,

orientada por Marina Palácio

Destinatários: famílias com crianças dos 4 aos 11 anos

Inscrições: museuilhavo@cm-ilhavo.pt

Limitada a 8 pessoas

3,00€/família

sábado 19

10:30

A Bebeteca BMI vai ao Museu...

“Onda”, de Suzy Lee

Org.: Biblioteca Municipal de Ílhavo

Destinatários: bebés dos 6 meses aos 3 anos,

acompanhados por um adulto

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

domingo 20

10:00 e 11:30

Reposição “Há Mar!”

Espetáculo de We Tum Tum.

Destinatários: bebés dos 3 meses aos 5 anos

3,00€

17 QUI

09:00–13:00

Sessão de Dádiva de Sangue

Org.: CMI e CHUC - Serviço de Sangue e Medicina Transfusional

Inscrições: gafilhavo@cm-ilhavo.pt

234 329 625 ou 234 329 649

Casa Cultura Ílhavo

18 SEX

18:30

Por falar em Cresc(S)er...

Procure o seu SPA (Saber, Paciência e Atenção) por Now Me

Destinatários: educadores, famílias e brincadores

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

19 SÁB

09:00–13:00

Porta da Bagageira

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

Inscrições: info@freguesiassalvador.pt

Mercado Municipal de Ílhavo

10:00–12:30

Sábado Aberto no Estaleiro

Inscrições: estaleiro@cm-ilhavo.pt

Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo

10:00–11:00 **Constrói em Família**

Construções Kid K'Nex

Construção livre através da montagem de peças com diferentes formas.

Crescimento de habilidades fundamentais de desenvolvimento, como habilidades motoras finas, coordenação olho-manual e a destreza.

M/4

11:30–12:30 **Cri'arte 3D**

Aprender a utilizar uma caneta 3D para criar verdadeiras obras de arte ou objetos utilitários.

M/6



15:00



Saberes com sabor...

**Sobremesas de Natal mais saudáveis
por Casa de Pau Sabor com Amor**

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

5,00€

16:30 HORA DO CONTO ESPECIAL

Ladrão de Girassóis

Neste dia assinalamos as efemérides do Dia Universal dos Direitos da Criança e do Dia Nacional do Pijama (20 de novembro).

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

20:00

Barra em Festa

Festival de Sopas



Org.: Paróquia da Sagrada Família, Associação dos Amigos da Praia da Barra e Agrupamento de Escuteiros 1021

Informações: 91 381 37 00 ou 96 519 60 44

Bilhetes à venda na sede da Associação dos Amigos da Praia da Barra, na Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré e, no próprio dia, no local do evento.

Salão Paroquial - Praia da Barra (junto à Igreja)

5,00€

21:30 DANÇA

O que diz o teu olhar?

pela Academia DanceBeat

Org.: Secção de Danças de Salão do Grupo Etnográfico da Gafanha da Nazaré

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

5,00€ (M/6) - gratuito (dos 3 aos 5 anos)

20 DOM

15:30

42.º Aniversário do CASCI

Apresentação do Presépio Solidário 2022

FanFart - apresentação de Peça Artística

Concerto de Aniversário - Coimbra Gospel Choir

M/6

Casa Cultura Ílhavo

10,00€

21 SEG

14:30

O Azulejo e o seu valor

Uma conversa sobre a vida em torno da cerâmica com Acácio Moreira (pintor de azulejos)

e Milu (Oficina Formiga).

Inscrições: 234 025 416 maioridade@cm-ilhavo.pt

Laboratório do Envelhecimento

22 E 23
TER E QUA

3.º Congresso da Unidade de Saúde Pública do ACES Baixo Vouga

Emergências em saúde Pública: da COVID-19 à próxima ameaça

Org: Unidade de Saúde Pública do ACES Baixo Vouga

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

Casa Cultura Ílhavo



10:00-17:00 FORMAÇÃO CERTIFICADA

Violência Contra Pessoas Idosas e a Prestação de Cuidados

Esta ação irá dotar os formandos de instrumentos para sinalizar, intervir e prevenir nos fatores de risco da violência no âmbito do desempenho do seu papel de cuidadores/as de pessoas idosas. Destinatários: técnicos da área social e comunidade

Inscrições: 234 025 416 · maioridade@cm-ilhavo.pt

Org.: Fundação Calouste Gulbenkian e APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)

Laboratório do Envelhecimento

24 QUI

14:30

Apresentação da Coleção

Linhas Arte Nova

Laboratório do Envelhecimento



21:00

Comunidade de Leitores

Um livro. Um filme.

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

21:30

Presidência Aberta na Coutada

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

Coutada - Ílhavo

25 SEX

15:00

Percursos de Azulejaria

por Naty Veiga

Inscrições: 234 025 416 · maioridade@cm-ilhavo.pt

Laboratório do Envelhecimento

26 SÁB

09:00–12:30 e 13:30–17:00

EMER em Família

Escola Municipal de Educação Rodoviária

Gafanha da Nazaré

10:30–12:30

Ação de Limpeza

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

Lugar da Presa, Ílhavo

16:30

Histórias em Palco...

Saramago

por Alunos da Escola Secundária
da Gafanha da Nazaré

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

10:00–18:00

Tanto Mar!

Museu Marítimo de Ílhavo

10:00 Dóri em papel

oficina dinamizada pela Truques & Engenhocas
Associação Modelismo

Modelo realizado a partir da folha de papel.

M/12

Limitado a 6 pessoas

11:00 João Carlos: Novas vias para o ver

oficina de gravura dinamizada

pela AGIL - Associação Gráfica Ilhavense

18:00 Conversa de Mar

Lançamento do livro

“A arquitetura do bacalhau & outras espécies”,

da autoria de André Tavares e Diego Inglez de Souza



27 DOM

10:30–19:00

186.º aniversário

Filarmónica Gafanhense

Org.: Filarmónica Gafanhense

10:30 Missa de aniversário

11:30 Romagem ao cemitério

16:00 Concerto de Aniversário

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

19:00 Jantar comemorativo

saúde

Terceira idade e a famosa “corcunda”

O processo de envelhecimento leva a modificações genéticas no alinhamento postural normal, e ocorre, frequentemente, uma postura em flexão da coluna torácica (“corcunda”). A postura em flexão é caracterizada por uma cifose torácica acentuada.

A cifose torácica é a curvatura normal anterior côncava da coluna torácica, no entanto, quando está implícita uma curvatura côncava acentuada, denomina-se hipercifose torácica, e esta tende a aumentar à medida que as pessoas envelhecem.

As causas mais notáveis têm sido as fraturas vertebrais e osteoporose. Contudo, podem existir outras causas, como: a desidratação do disco intervertebral, que conduz a uma perda da altura do disco; a postura habitual que, com o tempo, tende a ficar fixa; a força dos músculos extensores da coluna e abdominais, importante para manter uma postura ereta; e a degeneração dos ligamentos, que tendem a perder tecido elástico e sofrer calcificação e ossificação, contribuindo para uma hipercifose fixa.

Além de ser uma deformidade estética, as pessoas mais velhas que sofrem de hipercifose estão em risco acrescido de: pior função física, compromisso da função pulmonar, quedas, fraturas, complicações gastrointestinais, prolapso dos órgãos pélvicos, incontinência urinária, dor e até mesmo mortalidade precoce.

A maioria dos tratamentos tem-se centrado nas intervenções baseadas no exercício para aumentar a força dos extensores da coluna lombar e a flexibilidade da coluna vertebral. Os exercícios deverão ser prescritos por um profissional de saúde habilitado. Alguns exemplos incluem exercícios sentado, combinando inspiração profunda com:

- **mãos atrás da cabeça e abrir os cotovelos para trás;**
- **cotovelos ligeiramente dobrados, com mãos dadas atrás das costas, inclinar o pescoço e cabeça para trás;**
- **encolher os ombros com os braços ao longo do corpo;**
- **com um bastão em ambas as mãos, eleve-o acima da cabeça.**

(Realize 10 repetições de cada exercício)

DESPORTO

19 SÁB

21:15

Ílhavo Andebol Clube

FC Bom-Sucesso

Nacional 3.ª Divisão Seniores
Mascullinos Zona 4 - Andebol

Pavilhão Desportivo da
Gafanha da Encarnação

19 e 20

SÁB e DOM

Campeonato Regional
Individual 1.ª Divisão

ACD “Os Ílhavos”

Secção de Pesca

Costa Nova

20 DOM

15:00

SC Vista Alegre

AA Avanca

Campeonato Distrital I Divisão
- Futebol

Campo Municipal da Vista Alegre

26 SÁB

18:00

Illiabum Clube

Sampaense Basket

Proliga - Basquetebol
Pavilhão Municipal

Capitão Adriano Nordeste

18:30

GD Beira-Ria

CCDR Covão do Lobo

Campeonato Nacional Futsal
- III Divisão Masculino

Pavilhão Desportivo da
Gafanha do Carmo

GD Gafanha

GDB Leça Sub23

CN2 Sénior Masculino Norte
E6 - Basquetebol

Pavilhão Desportivo da
Gafanha da Nazaré

19:00

Ílhavo Andebol Clube

ACD Monte

Nacional 3.ª Divisão Seniores
Mascullinos Zona 4 - Andebol

Pavilhão Desportivo da
Gafanha da Encarnação

19:30

GD Gafanha

CDRC Tebosa

Campeonato Nacional II
Divisão Feminino - Futsal
Pavilhão Desportivo Teresa Machado
(Esc. Sec. Gafanha da Nazaré)

27 DOM

Concurso de Pesca do
Clube Praia de Mira

ACD “Os Ílhavos”

Secção de Pesca

Praia de Mira

11:00

Ílhavo Andebol Clube

AA Avanca

Nacional Sub20 Mascullinos
- Andebol

Pavilhão Desportivo da
Gafanha da Encarnação

7ª RIA

RUN & BIKE

18km

a pé e de bicicleta

100 % solidária a favor do
Lar São José - Ílhavo

Org.: Rotary Club de Ílhavo
Largo da Bruxa, Gafanha da

Encarnação (partida e chegada)
20,00€ por equipa

Inscrições:

www.rotaryclubilhavo.com

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 10 de novembro para incluir na Agenda do mês de dezembro de 2022, através do e-mail info@cm-ilhavo.pt.

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

Ficha técnica

AGENDA DE ÍLHAVO

diretor João Campolargo edição Câmara Municipal de Ílhavo gestão de conteúdos Gabinete Comunicação depósito legal 136577/99 tiragem 4.000 exemplares distribuição gratuita

marés

		PREIA-MAR - ALTURA				BAIXA-MAR - ALTURA			
1	ter	08:26	2.8	21:23	2.6	01:39	1.4	14:40	1.2
2	qua	09:51	2.8	22:46	2.7	03:11	1.4	16:07	1.2
3	qui	11:06	3.0	23:51	2.9	04:34	1.3	17:19	1.0
4	sex	---	---	12:07	3.1	05:39	1.1	18:14	0.9
5	sáb	00:43	3.0	12:58	3.2	06:30	1.0	18:59	0.8
6	dom	01:27	3.2	13:43	3.3	07:14	0.8	19:38	0.7
7	seg	02:07	3.2	14:24	3.3	07:53	0.7	20:13	0.7
8	ter	02:44	3.3	15:02	3.3	08:30	0.7	20:47	0.7
9	qua	03:19	3.3	15:38	3.2	09:06	0.7	21:20	0.8
10	qui	03:53	3.2	16:11	3.1	09:42	0.8	21:53	0.9
11	sex	04:25	3.2	16:44	3.0	10:19	0.9	22:26	1.0
12	sáb	04:58	3.1	17:18	2.8	10:57	1.0	23:02	1.1
13	dom	05:33	2.9	17:55	2.7	11:39	1.2	23:42	1.3
14	seg	06:13	2.8	18:41	2.5	---	---	12:29	1.3
15	ter	07:03	2.7	19:43	2.4	00:32	1.4	13:32	1.4
16	qua	08:09	2.6	21:06	2.4	01:41	1.5	14:44	1.5
17	qui	09:29	2.6	22:26	2.5	03:00	1.6	15:55	1.4
18	sex	10:42	2.7	23:26	2.6	04:11	1.5	16:55	1.3
19	sáb	11:38	2.8	---	---	05:08	1.4	17:43	1.1
20	dom	00:13	2.8	12:26	3.0	05:56	1.2	18:25	1.0
21	seg	00:55	3.0	13:09	3.1	06:39	1.0	19:04	0.8
22	ter	01:34	3.1	13:51	3.2	07:20	0.8	19:42	0.7
23	qua	02:14	3.3	14:33	3.3	08:01	0.7	20:21	0.6
24	qui	02:55	3.4	15:17	3.3	08:44	0.6	21:02	0.6
25	sex	03:38	3.4	16:02	3.3	09:28	0.6	21:45	0.7
26	sáb	04:23	3.4	16:50	3.2	10:15	0.6	22:31	0.8
27	dom	05:12	3.3	17:42	3.1	11:06	0.7	23:22	0.9
28	seg	06:05	3.2	18:40	2.9	---	---	12:04	0.9
29	ter	07:05	3.1	19:46	2.8	00:20	1.1	13:08	1.0
30	qua	08:12	3.0	21:01	2.7	01:28	1.2	14:20	1.1

Alertam-se os utilizadores que as previsões das marés indicadas são referidas a um fuso horário que poderá não coincidir com o fuso horário correspondente à hora legal.

Dado que o plano Zero Hidrográfico (ZH) foi fixado em relação a níveis médios adotados há várias décadas, existe presentemente uma diferença sistemática de cerca de + 10 centímetros entre as alturas de água observadas e as alturas de maré previstas.

Para mais informações consultar www.hidrografico.pt.

património

Homem do Gabão



Com 3,10m de altura, a escultura monumental em gesso do 'Homem do Gabão' é a 'anfitriã' do Centro de Religiosidade Marítima.

Este é um exemplo-modelo do pescador ilhavense, destemido, de olhos postos no horizonte do mar, na ânsia de buscar o que há para lá das ondas. Segura uma fateixa ao ombro e veste o tradicional gabão, casaco de burel castanho, que o protege dos elementos da chuva e da tempestade, com os pés na areia, pronto para a faina.

É da autoria de Euclides Vaz (1916-1991), escultor ilhavense, professor de escultura, medalhística e gravura na Faculdade de Belas-Artes de Lisboa, e referência do segundo modernismo em Portugal, trabalhando maioritariamente para espaços públicos. São da sua autoria as esculturas monumentais em bronze do navegador João Afonso e de D. João Evangelista de Lima Vidal, 1º bispo de Aveiro. Foi também autor de várias esculturas de cariz religioso e escultura integrada em tribunais nacionais, projetando o desenho das moedas de 20 e 50 escudos, em 1986, de rebordo hexagonal com rosa-dos-ventos.

se esta rua fosse minha



Carlos Alberto Roeder nasceu em Lisboa, a 16 de junho de 1902. Filho de Hermano Frederico Roeder e de Augusta Wilhermine Paulino Vater Roeder, dois alemães que se tinham radicado em Portugal.

Da sua formação académica destaca-se a frequência da Escola Politécnica de Lisboa e depois a Licenciatura em Engenharia Mecânica na Alemanha.

Em terras germânicas Carlos Roeder encontrou uma economia em grande crescimento e grandes avanços tecnológicos que o marcam profundamente. Regressado a Portugal trouxe todas essas influências alemãs conseguindo revolucionar a construção naval da época com o motor a diesel e a soldadura elétrica, ou sendo o responsável pela construção do primeiro navio de arrasto pela popa de origem portuguesa.

Fernando Martins referiu que Henrique Moutela, um antigo colaborador dos Estaleiros Navais de S. Jacinto, conta que Carlos Roeder apareceu na região a vender motores a diesel da marca Guldner, de que era representante exclusivo. Mas além de muito visionário no campo da tecnologia, percebeu que se concedesse às

empresas uma linha de crédito conseguiria a sua adesão a esta nova tecnologia. Uma das empresas que usou esta linha de crédito foi a Empresa de Pesca de Aveiro (EPA), que como forma de pagamento lhe ofereceu uma parte da empresa.

Na Região de Aveiro, uma das suas primeiras grandes obras foi o hangar da Base da Aviação Naval de S. Jacinto, que ainda hoje podemos apreciar no Regimento de Infantaria N.º10 junto à Ria de Aveiro.

Este empreendedor fundou no nosso país inúmeras empresas, das quais se destacam a Metalúrgica Alentejana e os Estaleiros Navais de S. Jacinto.

Legou a sua fortuna à Fundação Roeder, que criou pouco antes de morrer, com o objetivo de auxiliar os trabalhadores e ex-trabalhadores a melhorarem as suas condições de vida, seja concedendo empréstimos para a aquisição de habitação própria, bolsas de estudo ou mesmo de ajudas pontuais para quem necessitasse.

No ano de 1960 foi agraciado com a Comenda de Mérito – Classe de Mérito Industrial, publicado no Diário do Governo de 28 de agosto de 1959.

Faleceu, em Lisboa, a 9 de fevereiro de 1965.

INFORMAÇÃO HISTÓRICA DO TOPÓNIMO

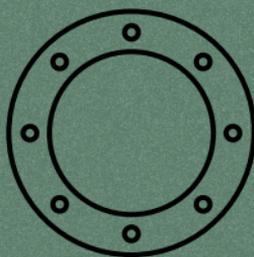
Na Praia da Barra encontramos a Praça Comendador Carlos Roeder. Este topónimo foi aprovado pela Câmara Municipal de Ílhavo a 16 de fevereiro de 2004 (Ata da CMI N.º 5/04) para o arruamento envolvente ao obelisco da Praia da Barra.



Busto de Carlos Roeder em S. Jacinto. Foto de Vitor Oliveira



Ílhavo
Câmara Municipal

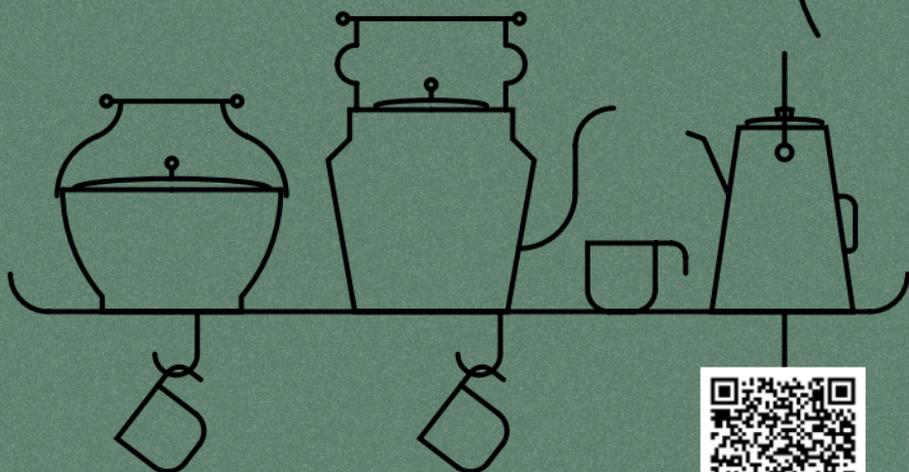


29-11
nov dez

FESTIVAL

Gastronomia de Bordo

ÍLHAVO



Experiências gastronómicas
Restaurantes participantes

farmácias

sáb	5	12	19	26
	Branco Senos*	Moderna	Santos	Ribau Diniz Gomes*
dom	6	13	20	27
	Diniz Gomes	Branco Senos*	Moderna	Santos
seg	7	14	21	28
	Morais Santos*	Diniz Gomes	Ribau Diniz Gomes*	Moderna
ter 1	8	15	22	29
Senos	Ançã Castro Moderna*	Morais Santos*	Santos	Branco Senos*
qua 2	9	16	23	30
Ribau Diniz Gomes*	Senos	Ançã Castro Moderna*	Moderna	Diniz Gomes
qui 3	10	17	24	
Santos	Ribau Diniz Gomes*	Senos	Branco Senos*	
sex 4	11	18	25	
Moderna	Santos	Ribau Diniz Gomes*	Senos	

* Disponibilidade (de Serviço até às 21:00)

Os serviços de Disponibilidade são desde a hora de encerramento normal da farmácia até à hora de abertura do dia seguinte.

A farmácia encontra-se encerrada, ficando de chamada noturna.

informações

Câmara Municipal de Ílhavo

234 329 600

234 329 601

geralcmi@cm-ilhavo.pt

www.cm-ilhavo.pt



ATENDIMENTO AO PÚBLICO

sujeito a marcação prévia

» **Presidente**

João Campalargo

segunda 9:30-12:30

Gabinete de Apoio à Presidência

234 329 602

» **Vereadores com pelouros**

João Diogo Semedo

Vice-Presidente

terça 15:00-18:00

Mariana Ramos

terça 9:30-12:30

» **Vereadores sem pelouros**

Fátima Teles

terças 16:00-18:30

Tiago Lourenço

sextas 9:30-12:30

Paulo Nunes

sextas 11:30-13:30

Sérgio Lopes

1.^{as} e 3.^{as} terças 09:00-12:00

Gabinete de Apoio à Vereação

234 329 614 · 234 329 641

» **Assembleia Municipal de Ílhavo**

ami@cm-ilhavo.pt

234 329 627

GABINETE DE ATENDIMENTO
GERAL (GAG)

» **Atendimento ao Município**

234 329 600 · gag@cm-ilhavo.pt

» **Espaço do Cidadão**

234 329 600 · edc@cm-ilhavo.pt

» **AdRA - Águas da Região de Aveiro**

808 200 217 ou 234 910

200 (opção 9)

Atendimento Social Integrado

234 329 640 · ddss@cm-ilhavo.pt

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo (CPCJ)

234 329 632 · cpcj@cm-ilhavo.pt

Gabinete de Apoio à Família

marcação prévia obrigatória

234 329 649

gafilhavo@cm-ilhavo.pt

Serviço de Apoio à Formação e Emprego (SAFE)

234 329 675 · safe@cm-ilhavo.pt

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo

Atendimento presencial sujeito
a marcação prévia obrigatória

234 329 605

croaci@cm-ilhavo.pt



23 Milhas

23milhas@cm-ilhavo.pt

www.23milhas.pt



Biblioteca Municipal de Ílhavo

234 321 103

biblioteca_municipal@

cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.

cm-ilhavo.pt



Museu Marítimo de Ílhavo

museuilhavo@cm-ilhavo.pt

www.museumaritimo.

cm-ilhavo.pt

234 329 990



Museu Vista Alegre

234 320 628

museu@vistaalegre.com

www.vistaalegre.com/pt

Ecocentro Municipal

234 033 804 · 927 405 880

Linha da Reciclagem

800 911 400

www.linhadareciclagem.pt

atendimento@

linhadareciclagem.pt

Recolha de Monstros e Verdes

Marcação de recolha

– Serviço gratuito

234 325 549

Fórum Municipal Maior Idade

234 329 636

Laboratório do Envelhecimento

234 025 416

maioridade@cm-ilhavo.pt



Escola Municipal de Educação Rodoviária

234 363 980

ded.educacao@cm-ilhavo.pt

Estaleiro - ECI

919 516 010

estaleiro@cm-ilhavo.pt



Centro Documentação de Ílhavo

234 092 496 · cdi@cm-ilhavo.pt



Piscinas Municipais

Ílhavo 234 329 607

Gafanha da Nazaré 234 363 080

piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt

Juntas de Freguesia

São Salvador 234 321 725

Gafanha da Nazaré 234 361 520

Gafanha da Encarnação

234 360 928

Gafanha do Carmo 234 391 131

Serviço Municipal de Proteção Civil

234 329 605

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

234 330 000

POSTOS GNR

São Salvador 234 330 010

Gafanha da Nazaré 234 393 070

SAÚDE

Ílhavo

Centro de Saúde USP 234 330 031

USF Leme 234 330 045

USF Costa de Prata 234 330 040

Gafanha da Nazaré

USF Atlântico Norte 234 390 950

USF Beira Ria 234 393 150

Polo Costa Nova 234 369 884

Gafanha da Encarnação

UCSP 234 361 902

Gafanha do Carmo

UCSP 234 361 968 (em obras)



ilhavo

Câmara Municipal



www.cm-ilhavo.pt

