

# Viver em

Dezembro 2009





## Índice

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 10 desporto formação
- 13 página da saúde
- 14 museu marítimo de Ílhavo
- 16 centro cultural de Ílhavo
- 19 biblioteca municipal de Ílhavo
- 22 fórum municipal da juventude
- 24 a nossa gente
- 26 património
- 27 receita do mês
- 28 tabela de marés
- 29 farmácias de serviço
- 30 telefones úteis

## Agenda de Eventos VIVER EM...

Este espaço também é seu. Se desejar divulgar iniciativas de importância concelhia, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia 15 de Dezembro de 2009, para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de Janeiro de 2010. A Câmara Municipal de Ílhavo reserva o direito de seleccionar a informação a incluir na mesma.

### Distribuição Gratuita

<http://www.cm-ilhavo.pt>



O último dos meses de 2009 reveste-se de uma ambiência diferente e mítica, de atenções mais intensas aos bons valores da Solidariedade e da Partilha de Vida, num tempo de cultivo da Paz e de comemoração do nascimento do Menino Jesus, no qual simbolizamos todos os Meninos que temos o privilégio de ter para cuidar, exigindo-se por isso a multiplicação da cultura dos valores deste tempo para todos os tempos.

A agenda VIVER EM vem partilhar as Festas, desejando a todos que sejam Boas, e anunciando as actividades deste mês de Dezembro em jeito de convite à participação de Todos.

Destacamos o Concerto de Natal no Cento Cultural de Ílhavo que a Câmara Municipal de Ílhavo organiza com a participação da Banda “Música Nova” e do Orfeão da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo e a Festa de Natal para as Crianças dos Jardins de Infância e das Escolas do 1º Ciclo, numa acção organizada pela Câmara Municipal de Ílhavo com a colaboração das Juntas de Freguesia do Município.

O 5º aniversário da elevação da Gafanha da Encarnação a Vila também recebe referência especial com acções que vão marcar os dias 8 e 9.

Agradecemos a sua atenção e participação.

Venha VIVER connosco.

Um Bom Mês, um Feliz Natal, o Melhor dos Anos em 2010 e um Abraço,

José Agostinho Ribau Esteves, eng.º  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

**3 de Dezembro**

**Dia Internacional da Pessoa com Deficiência –  
Mostra Literária e Cinema Non Stop ·  
Biblioteca Municipal de Ílhavo**

**8 e 9 de Dezembro**

**Comemoração do 5º Aniversário da  
Elevação da Gafanha da Encarnação  
a Vila**

**10 de Dezembro**

**Cerimónia da Entrega das Bandeiras Verdes –  
EcoEscolas · Sala Polivalente da Biblioteca Municipal  
de Ílhavo**

**12 de Dezembro**

**Sábado Divertido Náutico · Piscina Municipal da  
Gafanha da Nazaré**

**13 de Dezembro**

**Música com Canta o Galo Gordo ·  
Centro Cultural de Ílhavo**

**21 de Dezembro**

**Atelier de ilustração e inauguração da Exposição  
“O Pai Natal e o maiúsculo Menino”, de Gabriela  
Sotto Mayor · Biblioteca Municipal de Ílhavo**

**21, 22, 23, 28, 29 e  
30 de Dezembro**

**Férias Divertidas Natal 2009 ·  
Município de Ílhavo**

**22 de Dezembro**

**1º Aniversário dos Fóruns Municipais da Juventude  
da Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo**



### Todo o mês

## Comemoração do Natal

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

### 1 Terça-feira

14h00

## III Torneio de Matraquilhos

Sede "Os Baldas"

Org.: A.C.R. Os Baldas

15h00

## G.D. Gafanha – Santarém B.C.

Taça de Portugal – Basquetebol

1ª Divisão Feminina

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré

### 4 Sexta-feira

Manhã

## Feira do Vestuário

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

### 5 Sábado

18h00

## G.D. Beira Ria – Casa Povo Esgueira

Camp. Distrital de Futsal 2ª Divisão

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Encarnação

### 5 e 6 Sábado e Domingo

14h30

## Inauguração da I Mostra Artes e Ofícios da Gafanha da Nazaré

Casa do Povo da Gafanha da Nazaré

### 6 Domingo

15h00

## G.D. Gafanha – A.D. Valecambrense

Camp. Distrital de Futebol 1ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

## G.D. Gafanha Aquém – M.D. Eirolense

Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão

Campo de Jogos da Gafanha do Carmo



## 8 Terça-feira

17h00

### Ílhavo A.C. – F.C. Infesta

Camp. Nacional de Andebol 3ª Divisão  
Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Encarnação

21h00

### G.D. Gafanha – Universidade

Camp. Nacional de Basquetebol CNB – 2  
Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré

## Comemoração do 5º Aniversário da Elevação da Gafanha da Encarnação a Vila

- Dia 8 – 17h00

### Concerto Comemorativo pela Música Nova

Salão Cultural da Gafanha da Encarnação

- Dia 9 – 19h00

### Sessão Solene Evocativa

Sede da Junta de Freguesia da  
Gafanha da Encarnação

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e Junta de  
Freguesia da Gafanha da Encarnação

## 10 Quinta-feira

10h30

### Cerimónia da Entrega das Bandeiras Verdes – EcoEscolas

Sala Polivalente da Biblioteca Municipal de Ílhavo  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## 11 Sexta-feira

Manhã

### Feira do Vestuário

(Mercado Animado)  
Mercado Municipal de Ílhavo

## 12 Sábado

Todo o dia

### Sábado Divertido Náutico

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

16h00

### Illiabum Clube – Ginásio Figueirense

II Campeonato da LPB/Fase Regular  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste



**66º Aniversário do Illiabum Clube**

- 19h00 Apresentação do DVD  
"2009 Ano D'Ouro"
- 20h00 Gala do Illiabum Clube
- 21h15 Jantar e Lançamento do Livro  
"Uma Cidade, um Clube, um  
Sonho Diário de um Título"

Centro Cultural de Ílhavo  
Org.: Illiabum Clube

17h00

**NEGE – A.C.F.C.P. Cidade Lourosa**  
Camp. Distrital de Futsal 1ª Divisão  
Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Encarnação

21h00

**Gafanha Esporgel – Ovarense**  
Camp. Nacional de Basquetebol  
1ª Divisão Feminina  
Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré

**Concerto de Natal pela  
Filarmónica Gafanhense**

Igreja Matriz da Gafanha da Nazaré  
Org.: Filarmónica Gafanhense

Participação da **A.C.D. "Os Ílhavos"**,  
Modalidade de Kick Boxing, no Torneio  
Jovem do Futuro – Ladies Open, em  
Lisboa.

**12 e 13 Sábado e Domingo**

**Participação do CAPGE, Clube da  
Associação de Pais da Gafanha da  
Encarnação – Clube de Natação de  
Competição do Município de Ílhavo,**  
no Campeonato Nacional 4ª Divisão  
(Seniores), em Ponte de Sôr.



## 13 Domingo

### Feira dos 13

Largo da Feira – Vista Alegre

17h00

#### NEGE – C.R.C. Rocas do Vouga

Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão  
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

18h00

#### G.D. Gafanha – Boavista

Camp. Nacional de Futsal 2ª Divisão  
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

## 16 Quarta-feira

Sessões:

10h00-11h00 e 15h00-16h00

## Festa de Natal 2009

Dirigida a todas as Crianças do Pré-Escolar e 1º Ciclo da Rede Pública e Privada do Município de Ílhavo  
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste  
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo  
Apoio: Juntas de Freguesia de S. Salvador, Gafanha da Nazaré, Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo

## 18 Sexta-feira

Manhã

### Feira do Vestuário

(Mercado Animado)  
Mercado Municipal de Ílhavo

21h30

#### G.D. Gafanha – Clube dos Galitos

Camp. Nacional de Basquetebol CNB – 2  
Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré





## 19 **Sábado**

18h00

**G.D. Beira Ria – A.C.D. Azagães**

Camp. Distrital de Futsal 2ª Divisão

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Encarnação

21h00

**Ílhavo A.C. – F.C. Infesta**

Camp. Nacional de Andebol 3ª Divisão

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Encarnação

## 20 **Domingo**

15h00

**G.D. Gafanha – S.C. Alba**

Camp. Distrital de Futebol 1ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

**G.D. Gafanha Aquém – A.D.C.R. Oiã**

Camp. Distrital de Futebol 2ª Divisão

Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

15h00-17h00

**Presépio ao Vivo**

Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

Org.: A.C.R. Chio Pó-Pó

## 21 a 23 **Segunda a Quarta-feira** Férias Divertidas Natal 2009

Município de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## 27 **Domingo**

15h30

**Festa de Natal do GRAL**

Casa N.ª S.ª da Luz, Léguas

Org.: GARL – Grupo Recreativo Amigos da Léguas

## 28 a 30 **Segunda a Quarta-feira** Férias Divertidas Natal 2009

Município de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



## 1 **Terça-feira**

10h00-12h30

### 2º Convívio “Ilídio Cunha” de Minis 12 – Masculino e Feminino

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré

## 5 e 6 **Sábado e Domingo**

Participação do CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo, no Torneio Regional de Fundo (Infantis e Juvenis), na Gafanha da Nazaré.

## 6 **Domingo**

18h00

### G.D. Gafanha – A.C. Luso

Camp. de Futsal – Juniores

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

## 8 **Terça-feira**

10h00-12h30

### 2º Convívio “Ilídio Cunha” de Minis 10 – Masculino e Feminino

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré

14h30-16h00

### 2º Convívio “Ilídio Cunha” de Minis 8 – Masculino e Feminino

Pav. Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré

18h00

### G.D. Gafanha – A.D. Travassô

Camp. de Futsal – Juniores

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

## 12 **Sábado**

15h30

### G.D. Gafanha – G.D. Mealhada

Camp. de Futebol – Juniores

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré (n.º 3)

### S.C. Vista Alegre – U.D. Mourisqueense

Camp. de Futebol – Juvenis

Complexo Desportivo da Vista Alegre

## 12 e 13 **Sábado e Domingo**

Participação do CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo, no Campeonato Nacional 4ª Divisão (Juniões), em Ponte de Sôr.

## 20 **Domingo**

### G.D. Gafanha – CRECUS

Camp. de Futsal – Juniores

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

## 26 **Sábado**

15h30

### S.C. Vista Alegre – A.D. Valonguense

Camp. de Futebol – Juvenis

Complexo Desportivo da Vista Alegre

## 27 **Domingo**

9h00

### S.C. Vista Alegre – G.D. Eixense

Camp. de Futebol – Juvenis

Complexo Desportivo da Vista Alegre

11h00

### S.C. Vista Alegre – F.C. Pampilhosa

Camp. de Futebol – Iniciados

Complexo Desportivo da Vista Alegre

PROGRAMA MUNICIPAL  
**FÉRIAS  
DIVERTIDAS**  
NATAL 2009

INSCREVE-TE JÁ!

  
fórum **náutico**  
Município de Ílhavo

  
Câmara Municipal de **Ílhavo**

## 2 SEMANAS

# FÉRIAS DIVERTIDAS

» DOS 6 AOS 15 ANOS DE IDADE

As actividades a realizar são:

### DE ÂMBITO DESPORTIVO

Natação, Pólo Aquático, Basquetebol, Futebol e Bowling.

### DE ÂMBITO CULTURAL

Visitas ao Jardim Oudinot, Ateliers de Música e de Inglês, Cinema, outras Visitas.

### DE ÂMBITO EDUCATIVO

Trabalhos manuais temáticos de Natal.

### DE ÂMBITO LÚDICO

Espaço Internet, Jogos de tabuleiro e EMER.

Nota: estas actividades serão distribuídas pelas duas semanas do programa, podendo haver algumas alterações devido às condições climáticas.

**SEMANA 1: DIAS 21, 22 E 23 DE DEZEMBRO**

**SEMANA 2: DIAS 28, 29 E 30 DE DEZEMBRO**

**INSCRIÇÕES DE 23 DE NOVEMBRO A 11 DE DEZEMBRO**

inscrições:

**Piscinas do Município de Ílhavo**

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

A inscrição inclui um KIT (gorro, identificador, mochila, cd'rom com fotos, seguro, almoço, acompanhamento por técnicos, actividades e transporte entre as actividades).

mais informações: [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt) ou por e-mail [piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt](mailto:piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt)

## O Natal e a Saúde Oral

O Natal está aí e traz consigo as prendas, os doces tradicionais, o presépio e as decorações!

Esta época natalícia é celebrada por quase todas as famílias. Festejam com pratos e doces tradicionais (bolo-rei, rabanadas, filhoses, bilharacos, entre outros). Se, por um lado, o açúcar é fundamental para as sobremesas, por outro, contribui para a formação de cárie.

A cárie dentária tem a sua origem na ingestão de alimentos doces, de uma alimentação pouco equilibrada ou pobre em vitaminas A, C e D ou em minerais como o flúor ou o cálcio.

O seu desenvolvimento inicia-se com a formação de uma placa bacteriana à volta dos dentes e ao longo das gengivas. A acumulação de partículas de alimentos, saliva e bactérias, produz ácidos que actuam no esmalte dentário, deteriorando-o com pequenas perfurações. Se nesta fase não se tratar a cárie, esta continua a atacar o esmalte e através dos canais da dentina, as bactérias chegam até à polpa do dente.

Para evitar as cáries dentárias é imprescindível manter uma boa higiene oral:

- Escove os dentes depois de cada refeição com uma pasta com flúor.
- Utilize uma escova de dentes com filamentos de textura macia ou média. Troque de escova a cada três meses ou sempre que os filamentos estiverem gastos.
- Utilize o fio ou fita dentária todos os dias, de preferência à noite, antes da escovagem, de acordo com as

técnicas adequadas; pode também utilizar, diariamente, o escovilhão interdentário (ideal para quem tem dentes espaçados). É a única forma de remover a acumulação de restos alimentares e placa bacteriana dos espaços interdentários.

- Faça uma alimentação saudável e equilibrada e evite alimentos cariogénicos (refrigerantes, bolos, chocolate...).
  - Visite o médico dentista ou higienista oral de 6 em 6 meses ou, pelo menos, uma vez por ano.
- Siga estes cuidados de higiene oral e festeje as festas natalícias com saúde!

### Sugestões para prendas de Natal:

- Kit de higiene oral para criança (copo, escova de dentes com filamentos macios e pasta dentífrica com flúor);
  - Kit de higiene oral para adulto (escova de dentes com filamentos médios ou macios, dentífrico com flúor, fio ou fita dentária e elixir com flúor);
  - Consulta pré-paga no médico dentista.
- Ofereça estes presentes no Natal e contribua para uma boa Saúde Oral e Saúde em geral.

### FESTAS FELIZES COM UM SORRISO SAUDÁVEL!

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



**Todo o mês**

**Exposição “Odes Marítimas: Pomar e Pessoa” – desenho e poesia**

Exposição “Viagens na colecção de instrumentos náuticos do Museu Marítimo de Ílhavo: O Oitante”

Entrada gratuita.

**Horários**

**Museu Marítimo de Ílhavo:** Terça-feira a Sexta-feira  
9h30-18h00; Sábado e Domingo 14h30-18h00

**Navio-Museu Santo André:** Terça-feira a Sexta-feira  
9h30-17h30; Sábado e Domingo 14h30-17h30

**Para mais informações:** tel. 234 329 990 ou  
[www.museumaritime.cm-ilhavo.pt](http://www.museumaritime.cm-ilhavo.pt)

Entrada livre nas exposições temporárias.

Imagem: Ilustração para a Ode Marítima, Júlio Pomar (1993), Museu da Cidade – Casa Fernando Pessoa – CML



Neste Natal dê também  
um presente ao Ambiente!  
**REUTILIZE** ou **RECYCLE**  
os seus resíduos!



o ambúzio



Câmara Municipal de **ilhavo**



centro cultural ilhavo

**Para mais informações**

Tel 234 397 260

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

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

Bilheteira: Terça-feira a Domingo –  
10h00-13h00 e 14h00-18h00; Dias de  
espectáculos – 2 horas antes e 30 minutos  
após o início dos espectáculos

**4 Sexta-feira música**

21h30

**SKYE**

**The Keeping Secrets Tour**

A voz dos *Morcheeba*

Entrada € 15,00 · auditório · M/6 anos

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

**5 Sábado funzone/cinema**

**Ciclo de Cinema “Natal de Fantasia”**

15h00-23h00

**FUNZONE**

15h30

**Ponyo à Beira-Mar**

(103') · M/4 anos

21h30

**17 Anos, Outra Vez!**

(102') · M/12 anos

Entrada € 6,00 por ciclo · € 3,00 por sessão ·  
foyer e auditório. A aquisição do bilhete inclui a  
participação nas actividades do Funzone





## 6 Domingo funzone/cinema

Ciclo de Cinema "Natal de Fantasia"

10h00-18h00

**FUNZONE**

11h00

**A Idade do Gelo 3:**

**Despertar dos Dinossauros**

(94') · M/4 anos

15h30

**Up – Altamente!**

(96') · M/4 anos

Entrada € 6,00 por ciclo · € 3,00 por sessão · foyer e auditório. A aquisição do bilhete inclui a participação nas actividades do Funzone

## 13 Domingo música

17h00

### **Canta o Galo Gordo**

Entrada € 5,00 · auditório · M/6 anos

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

## 19 Sábado música

21h30

### **Concerto de Natal**

Banda dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo, com a participação especial do Orfeão da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

Entrada € 3,00 · auditório · para todas as idades

# PROGRAMA VOCAÇÃO

Ocupação dos Tempos Livres 2010  
em época de aulas

Dirigido a jovens estudantes entre os 14 e os 25 anos,  
que residam ou estudem no Município de Ílhavo

#### TURNOS

[JAN~MAR] [ABR~JUN] [OUT~DEZ]  
carga horária de 90 horas/turno

Aos participantes será entregue um Certificado de Participação  
e uma Bolsa no Valor de 200,00 Euros

#### ÁREAS

Educação e Sensibilização Ambiental;  
Fomento da Actividade Desportiva;  
Apoio à Juventude;  
Valorização e Promoção da História e do Património;  
Animação Cultural;  
Protecção Civil;  
Dinamização de Espaços Lúdicos e Culturais.

#### PRAZOS DE CANDIDATURA

[JAN~MAR] data limite | 15 de Dezembro de 2009  
[ABR~JUN] data limite | 26 de Fevereiro de 2010  
[OUT~DEZ] data limite | 27 de Agosto de 2010

#### LOCAIS DE CANDIDATURA

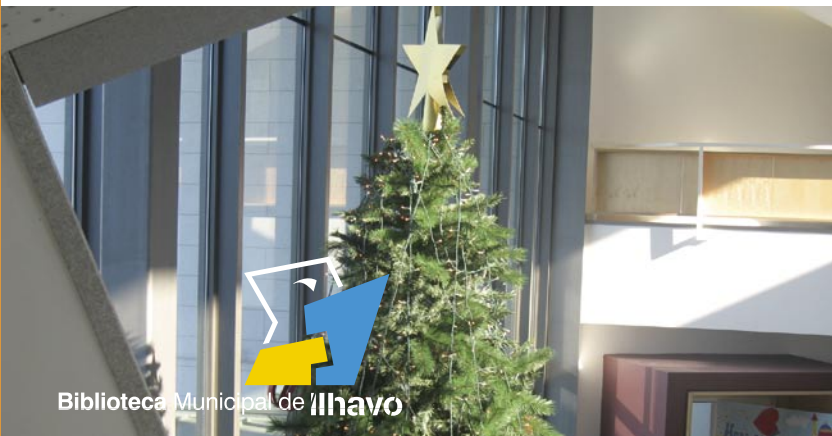
Fórums Municipais da Juventude

#### INFORMAÇÕES

Tel 234 321 079  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)



Câmara Municipal de **Ílhavo**



## **Autores do Mês**

### **Secção Infanto-Juvenil**

Babette Colle

### **Secção de Adultos**

Charles Dickens

## **100 Anos de Prémio Nobel da Literatura**

Mostra Literária

- 1939 Frans Eemil Sillanpää
- 1955 Halldór Kiljan Laxness
- 1973 Patrick Viktor Martindale White
- 1976 Saul Bellow
- 1981 Elias Canetti
- 1984 Jaroslav Seifert
- 1992 Derek Walcott
- 2001 Sir Vidiadhar Surajprasad Naipaul
- 2002 Imre Kertész
- 2009 Herta Müller

## **1 a 23 de Dezembro**

**Prepara-te para aprenderes o abecedário do Pai Natal! Descobre todos os dias uma novidade!**

Sala Infanto-juvenil

## **Natal com livros: junta-te a nós nesta diversão!**

**Atelier de Leitura e actividades criativas**  
Quartas-feiras: 16h00

- Dia 16 "Laura à procura do Pai Natal" de Klaus Baumgart
- Dia 23 "Hoje é Natal" de José Vaz
- Dia 30 "Novo Dicionário do Pai Natal" de Luísa Ducla Soares

## **Cinema Natal**

**Vem celebrar o Natal com as personagens mais divertidas!**

Quartas-feiras: 15h00

- Dia 2 "O estranho mundo de Jack"
- Dia 9 "Feliz Natal com Mickey, Donald & Amigos"
- Dia 16 "A todos um Shrek Natal"
- Dia 23 "Winnie de Pooh, O Espírito de Natal"
- Dia 30 "As extra aventuras de Winnie de Pooh"

Ilustração de Gabriela Sotto Mayor in "O Pai Natal e o maiúsculo Menino"

### 3 Quarta-feira

#### SER DIFERENTE

Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

Mostra Literária e Cinema Non Stop (sala polivalente)

10h00 "Uma mente brilhante" de Ron Howard

14h00 "Ray" de Taylor Hackford

16h30 "I am Sam" de Jessie Nelson

### 21 Segunda-feira

15h00

#### Atelier de ilustração

"O Pai Natal

e o maiúsculo Menino"

com Gabriela Sotto Mayor

Dirigido a crianças dos 6 aos 12 anos.

Inscrições limitadas.

16h00

#### Inauguração da Exposição "O Pai Natal e o maiúsculo Menino"

De Gabriela Sotto Mayor

Exposição de originais de ilustração do livro Patente até 7 de Janeiro de 2010

#### Bebeteca

Sábados: 16h00

Vem ouvir uma história e ajuda a decorar a árvore de Natal!

Dia 5 "Meia de Natal" de Dawn Sirett

Dia 12 "Árvore de Natal" de Dawn Sirett

Dia 19 "Anginha de Natal" de Dawn Sirett

#### Hora do Conto

Segunda a sexta-feira: 17h30

Sábados: 16h30

Dia 5 "A Prenda de Natal do Henrique Semprespera" de John Burningham

Dia 12 "A Árvore das Histórias de Natal" de José Jorge Letria

Dia 19 "Onde estás tu, Pai Natal?" de Norbert Landa



## Ateliers de Expressão Literária e Plástica

Sábados: 17h00

Dia 5 Actividade surpresa

Dia 12 Ajuda a decorar a árvore de Natal!

Dia 19 Ilumina o caminho para o Pai Natal!

## Pólos de Leitura

**Está a chegar o Natal!**

**Vem participar nas actividades que preparámos para ti!**

2, 9 e 16 Quartas-feiras: 16h00-17h30

Pólo de Leitura da Nazaré

3,10 e 17 Quintas-feiras: 16h00-17h30

Pólo de Leitura do Carmo

4,11 e 18 Sextas-feiras: 16h00-17h30

Pólo de Leitura do Encarnação

## Sessões de Cinema

**Pólo de Leitura da Gaf. da Encarnação**

Quartas-feiras: 16h00-17h30

Dia 2 “Os 12 Cachorros de Natal”

Dia 9 “O Estranho Mundo de Jack”

Dia 16 “Winnie de Pooh, O Espírito de Natal”

**Pólo de Leitura da Gaf. da Nazaré**

Quintas-feiras: 16h00-17h30

Dia 3 “O Estranho Mundo de Jack”

Dia 10 “Os 12 Cachorros de natal”

Dia 17 “Feliz Natal com Mickey, Donald & Amigos”

**Pólo de Leitura da Gaf. do Carmo**

Sextas-feiras: 16h00-17h30

Dia 4 “Os 12 Cachorros de natal”

Dia 11 “O Estranho Mundo de Jack”

Dia 18 “Winnie de Pooh, O Espírito de Natal”

Informações: Biblioteca Municipal de Ílhavo: Av. General Elmano Rocha; 3830-198 Ílhavo; Tel.: 234 321 103,

Fax: 234 321 087; E-mail: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt; www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt;

Horários Segunda e Sábado: 14h00-18h00; Terça a Sexta-feira: 10h00-12h30 e das 14h00-18h30.

Pólos de Leitura Gafanha da Nazaré, Tel. 234 199 077; Gafanha da Encarnação, Tel. 234 086 668;

Gafanha do Carmo, Tel. 234 398 009



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

22 **fórum municipal da juventude**



**FÓRUM MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE**

**2 Quarta-feira**

15h00

**Realização da Árvore de Natal**

FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

**5 Sábado**

15h00

**Realização da Árvore de Natal**

FMJ Vale de Ílhavo, Gafanha da Encarnação e  
Gafanha do Carmo

**9 Quarta-feira**

14h30

**Entrega do Presente Cheio de Nós**

FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

**12 Sábado**

14h30

**Entrega do Presente Cheio de Nós**

FMJ Vale de Ílhavo, Gafanha da Encarnação e  
Gafanha do Carmo



## 16 Quarta-feira

15h00

### Jogos Tradicionais de Natal

FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

## 19 Sábado

15h00

### Jogos Tradicionais de Natal

FMJ Vale de Ílhavo, Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo

## 22 Terça-feira

# 1º Aniversário dos

Fóruns Municipais da Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo

### Para mais informações

- FMJ Ílhavo, tel. 234 321 079
- FMJ Gafanha da Nazaré, tel. 234 183 773
- FMJ Vale de Ílhavo, tel. 234 326 826
- FMJ Gafanha da Encarnação, tel. 234 086 668
- FMJ Gafanha do Carmo, tel. 234 398 009





## Maria de Nazaré Jardim Soares da Costa

Neste mês de Dezembro, dedicado à quadra natalícia, dedicamos a rubrica “A Nossa Gente” à Irmã Nazaré Jardim.

Maria de Nazaré Jardim Soares da Costa nasceu a 14 de Julho de 1964, em Santiago de Riba-Ul, Concelho de Oliveira de Azeméis. Sendo a mais velha de sete irmãos, estudou até ao 7º ano de escolaridade, começando a trabalhar com apenas 14 anos numa empresa de calçado.

Aos 22 anos decidi enveredar pela Vida Religiosa por sentir que a sua felicidade e realização pessoal passariam por esta opção de vida de entrega a Cristo, numa Congregação Religiosa. Esta foi uma decisão difícil pelas especificidades próprias pois iria assumir uma forma de vida diferente da que estava habituada, mas a força do coração, da razão e da fé falaram mais alto. Acreditava que se era feliz tinha que lançar a semente da felicidade junto dos outros. Decisão tomada, a Irmã Nazaré venceu vários obstáculos: deixar a família, o emprego e os amigos.

Seguiram-se 8 anos de formação intensa em diferentes áreas como humana, académica, teológica e espiritual, acompanhada de trabalho pastoral para um discernimento bem esclarecido. Logo após a Primeira Profissão Religiosa, passou pelo Lar Luísa Canavarro, no Porto, onde permaneceu dois anos e aí completou o 9º ano. Os dez anos seguintes foram ocupados na Casa de Formação Cristã da Rainha Santa, uma Instituição de apoio aos Jovens, onde a Irmã Nazaré concluiu, em

2001, a Licenciatura em Ciências Sociais, pelo Instituto Superior Bissaya Barreto, em Coimbra.

No dia em que terminou a Licenciatura, veio para Ílhavo. A Congregação das Irmãs do Bom Pastor, à qual pertence, tem uma longa história e experiência no trabalho com mulheres e crianças em dificuldades. Concretamente no Lar do Divino Salvador, resposta social pertencente ao Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo, que tem como missão muito específica o trabalho com mulheres e seus filhos em dificuldades sociais, realiza um grande investimento direccionado para o desenvolvimento e crescimento das mães e crianças, num acompanhamento muito directo e estreito, proporcionando um ambiente que lhes dê segurança, afecto e onde sejam asseguradas as necessidades básicas. O esforço de toda uma equipa multidisciplinar vai para que as crianças sintam a força, a presença, o afecto e o acompanhamento da Mãe.

É com base na força e coragem que o seu trabalho e o da Instituição persistem e, apesar de também sentir o fracasso, perfilha da filosofia de Saint Exupery, porque na sua óptica “o essencial é invisível aos olhos”.

O investimento personalizado, o fazer descobrir e desenvolver o sentido da maternidade, fazem deste um trabalho meritório quando se vê o brilho genuíno nos olhos das Crianças e Mães, continuando a acreditar que “uma pessoa vale mais do que o mundo inteiro”.



## Oitante

O oitante, ou octante, é um instrumento náutico que permite medir a altura de uma estrela, ou do sol, fazendo o seu reflexo coincidir com o horizonte do mar. Composto por dois espelhos, lê ângulos até 90°, podendo o observador fitar o horizonte e a imagem reflectida do astro, enquanto procede à leitura dos graus correspondentes na sua escala graduada.

Este exemplar, fabricado em Falmouth, Inglaterra, por Olive, em data desconhecida, apresenta escala, ou "limbo graduado", gravada em prata no sector, que poderia ser observada através do auxílio de uma lente móvel fixada na alidade. Esta peça encontra-se protegida por uma caixa de madeira, com os respectivos acessórios de observação.

Este e outros oitantes encontram-se em exibição no átrio do Museu Marítimo de Ílhavo, no 2.º módulo da Exposição "Viagens" na coleção de instrumentos náuticos do MMI.



## Bacalhau à D. Coutinho

### Ingredientes

(dose para 2 pessoas)

- 2 postas de bacalhau com aproximadamente 250 gr. cada uma
- 4 camarões descascados 30/40
- Molho de cebolada

### Modo de preparação

Passa as postas de bacalhau por farinha e frite-as. De seguida, frite os camarões já descascados. Prepare o molho de cebolada, fazendo um refogado com azeite, cebola, pimento, molho de tomate, sal e alho.

Disponha o bacalhau e os camarões num prato e cubra com o molho de cebolada e coloque batatas fritas pala-pala.

Bom apetite!



dia do mês	dia da semana	Preia-mar				Baixa-mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
		hora	altura	hora	altura	hora	altura	hora	altura
1	Ter.	01.50	3.1	14.12	3.2	07.45	0.8	20.00	0.8
2	☉	02.32	3.2	14.58	3.2	08.29	0.7	20.42	0.7
3	Qui.	03.17	3.3	15.44	3.2	09.14	0.6	21.26	0.7
4	Sex.	04.03	3.4	16.31	3.2	10.01	0.6	22.11	0.7
5	Sáb.	04.51	3.4	17.21	3.1	10.50	0.6	23.00	0.8
6	Dom.	05.41	3.3	18.14	3.0	11.42	0.7	23.53	0.9
7	Seg.	06.36	3.2	19.12	2.9	–	–	12.39	0.9
8	Ter.	07.37	3.1	20.18	2.8	00.52	1.1	13.42	1.0
9	☾	08.44	3.0	21.27	2.8	01.59	1.2	14.50	1.1
10	Qui.	09.54	2.9	22.35	2.8	03.12	1.2	16.00	1.1
11	Sex.	11.01	2.9	23.37	2.8	04.23	1.2	17.05	1.1
12	Sáb.	–	–	12.02	2.9	05.29	1.2	18.03	1.1
13	Dom.	00.32	2.9	12.57	2.9	06.28	1.1	18.53	1.0
14	Seg.	01.21	3.0	13.46	3.0	07.19	1.0	19.37	1.0
15	Ter.	02.06	3.1	14.29	3.0	08.04	0.9	20.16	1.0
16	☉	02.47	3.2	15.08	3.0	08.44	0.9	20.52	0.9
17	Qui.	03.25	3.2	15.45	3.0	09.21	0.9	21.27	0.9
18	Sex.	04.00	3.2	16.19	2.9	09.57	0.9	22.02	1.0
19	Sáb.	04.35	3.2	16.53	2.9	10.33	0.9	22.36	1.0
20	Dom.	05.09	3.1	17.27	2.8	11.09	0.9	23.13	1.1
21	Seg.	05.44	3.0	18.03	2.8	11.46	1.0	23.51	1.2
22	Ter.	06.21	2.9	18.44	2.7	–	–	12.26	1.1
23	Qua.	07.03	2.8	19.31	2.6	00.34	1.3	13.11	1.2
24	☾	07.52	2.8	20.29	2.6	01.23	1.4	14.02	1.3
25	Sex.	08.51	2.7	21.34	2.6	02.22	1.4	15.01	1.3
26	Sáb.	09.57	2.7	22.39	2.6	03.28	1.4	16.03	1.3
27	Dom.	11.02	2.7	23.39	2.7	04.35	1.4	17.04	1.2
28	Seg.	–	–	12.04	2.8	05.39	1.2	18.02	1.1
29	Ter.	00.35	2.9	13.02	2.9	06.37	1.1	18.55	1.0
30	Qua.	01.28	3.1	13.56	3.1	07.30	0.9	19.44	0.8
31	☉	02.19	3.2	14.47	3.2	08.20	0.7	20.31	0.7



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

### 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

### Costa Nova

Posto de Medicamentos, Tel. 234 369 885



### **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)

#### **Piquete 24 Horas de Serviço**

Tlm: 918 206 410

#### **Linha Verde**

Tel: 800 202 991

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

Tel: 234 329 602

#### **Secretaria Obras Particulares**

Tel: 234 329 603

#### **Secretaria Administração Geral**

Tel: 234 329 604

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

Tel: 234 329 605

#### **Secretaria dos Serviços de Água e Saneamento**

Tel: 234 329 606

### **Reuniões Ordinárias do Executivo**

#### **Câmara Municipal de Ílhavo**

##### **Pública:**

Dia 2 de Dezembro (Quarta-feira),  
pelas 15h30

Audição do público a partir das 17h30

##### **Privada:**

Dia 16 de Dezembro (Quarta-feira),  
pelas 15h30

### **Atendimento da Presidência e Vereação (marcação prévia)**

#### **Sextas-feiras: todo o dia**

Presidente Eng. Ribau Esteves

Vereador Eng. Fernando Caçoilo

Vereadora Dra. Beatriz Martins

Vereador Eng. Marcos Ré

Vereador Eng. Paulo Costa

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

Tel: 234 367 433

### **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

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

#### **Ílhavo**

Tel: 234 321 079

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel: 234 367 433

### **Gabinete de Apoio ao Emigrante**

Tel: +351 234 329 623

### **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

### **Centro Cultural de Ílhavo**

Tel: 234 397 260

Tel bilheteira: 234 397 262

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

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

### **Escola Municipal de Educação Rodoviária**

Tel: 234 363 980

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

Tel: 234 329 600

### **Recolha de Monos**

Tel: 234 325 549

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

Tel: 234 329 600

### **SAFE**

Serviço de Apoio à Formação e ao Emprego da Câmara Municipal de Ílhavo

Tel: 234 321 079

### **Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Ílhavo**

Tel: 234 329 632

### **Canil/Gatil Municipal**

Tel: 234 329 605

### **Juntas de Freguesia**

#### **São Salvador**

Tel: 234 321 725

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel: 234 361 520

#### **Gafanha da Encarnação**

Tel: 234 365 104

#### **Gafanha do Carmo**

Tel: 234 391 131

### **Piscinas Municipais**

#### **Ílhavo**

Tel: 234 329 607

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel: 234 363 080

#### **Vale de Ílhavo (Descoberta)**

Tel: 234 324 819

### **Serviço Municipal de**

#### **Protecção Civil**

Tel: 234 329 629

### **Museus**

#### **Museu Marítimo de Ílhavo**

Tel: 234 329 990

Terça-feira a Sexta-feira

· 09h30-18h00

Sábados e Domingos

· 14h30-18h00

Encerra às Segundas Feiras

#### **Navio Museu Stº André (Pólo)**

Terça-feira a Sexta-feira

· 10h00-19h00

Sábados e Domingos

· 14h30-19h00

### **Casa Gafanhoe – Museu Municipal**

Tel: 234 329 600

Visita de Grupos por marcação prévia

#### **Vista Alegre**

Tel: 234 320 600

Terça a Sexta-feira

· 09h00-18h00

Sábado e Domingo

· 09h00-12h30 | 14h00-17h00

Encerra às Segundas-feiras

Visita de Grupos por marcação prévia

### **Administração do Porto de Aveiro**

Tel: 234 393 300

### **Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro**

Tel: 234 377 650

### **Bombeiros Voluntários de Ílhavo**

Tel: 234 320 120

### **Capitania do Porto de Aveiro**

Tel: 234 397 230

### **Centros de Saúde**

#### **Linha Azul**

Tel: 234 324 102

#### **Ílhavo**

Tel: 234 325 876

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel: 234 390 950

#### **Gafanha da Encarnação**

Tel: 234 361 902

#### **Gafanha do Carmo**

Tel: 234 361 968

#### **Costa Nova**

Tel: 234 369 884

### **Emergências Gás Natural**

Tel: 808 200 157

### **EDP – Avarias**

Tel: 800 506 506

### **Parques de Campismo**

#### **Costa Nova**

Tel: 234 393 220

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel: 234 366 565

#### **Praia da Barra**

Tel: 234 369 425

### **Polícia Florestal**

Posto da Gafanha da Encarnação

Tel: 234 364 383

### **Polícia Marítima de Aveiro**

Tel: 234 397 246

### **Postos da GNR**

#### **Ílhavo**

Tel: 234 322 777/326 333

#### **Gafanha da Nazaré**

Tel: 234 393 070

#### **Gafanha da Encarnação**

Tel: 234 322 976

### **Postos de Turismo**

#### **Ílhavo**

Av. 25 de Abril

Tel: 234 325 911

#### **Praia da Barra**

Rua Comandante Azevedo e Silva

Tel: 234 396 212

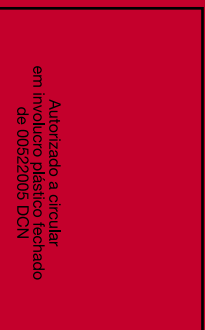
#### **Praia da Costa Nova (Sazonal)**

Av. José Estevão

Tel: 234 369 560



o mar por tradição



# Viver em

Av. 25 de Abril  
3830-044 LHAVO