

#245

Município de Ílhavo
2019



SE
Viver em

5^{qui}

Chefe Silva

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

6 a 8^{sex a dom}

Sunset Hackathon

Cais Criativo Costa Nova

8^{dom}

CEEYS

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

11 a 14^{qua a sáb}

14º Aniversário

Biblioteca Municipal de Ílhavo

20 a 5^{sex a sáb}

Festival Cabelos Brancos

28^{sáb}

Festa dos Bacalhoeiros

Museu Marítimo de Ílhavo

Navio-Museu Santo André

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

des
tao
es
p

Caro(a) Muniçipe,

Volvido o frenético mês agosto e com um verão de temperaturas amenas, setembro chega até nós de forças renovadas, pronto para Viver em pleno as tradições religiosas do nosso Município, Terra Maruja que tem



“O Mar por Tradição” onde a cada ano se renova a devoção pelos padroeiros dos Pescadores e Navegantes, celebrando o Pão e a Vida vindos do mar. Este é o mês do “Festival Cabelos Brancos”, momento em que os nossos Maiores são protagonistas num conjunto de iniciativas inovadoras desenvolvidas com e para os nossos

Fernando Fidalgo Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Seniores, destacando-se os Trilhos que a cada ano dão a conhecer um pouco mais do nosso país, e que fazem as delícias dos nossos Maiores.

Setembro dita o fim das férias grandes e o início de mais um ano letivo trazendo novos desafios novas oportunidades para toda a Comunidade Escolar. Ciente que a “Escola” é um pilar fundamental para formação dos Jovens e da Sociedade do futuro, a Câmara Municipal de Ílhavo mantém a aposta na colaboração com Professores, Pais e Auxiliares tendo sempre presente o sucesso escolar dos nossos Alunos. Convido desde já a conhecer em detalhe todas as atividades que organizamos a pensar em Si! Junte-se a nós e não perca pitada deste mês de setembro.

Um abraço amigo

Reuniões
Ordinárias do
Executivo CMI

Pública:

qui **5**
15h00
audição
ao público
a partir das
16h30

Privada:

qui **19**
15h00

TODO O MÊS

Hora do Conto

segunda a sexta-feira: 17h30

Polo de Leitura

da Gafanha da Nazaré

terça a sexta-feira: 17h30

sábados: 16h30

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Mostra de Hipólito Andrade

terça a sexta: 11h00~18h00

sábado: 14h00~18h00

Casa Cultura Ílhavo

Exposição

O Sonho do Mar, pintura e desenho de Maria Gabriel

terça a sábado 10h00~18h00

domingo 14h00~18h00

Museu Marítimo de Ílhavo

Entrada gratuita

Exposição

Ílhavo, Terra Milenar: Do Paleolítico à atualidade, herança arqueológica

segunda a sexta 09h00~17h00

CIEMar-Ílhavo

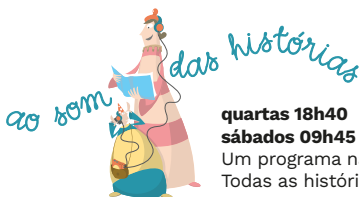


faz-te à história

biblioteca municipal de ílhavo

sábados 11:00~12:00

Um programa na WebRádio d'A Casa do João
(em acasadojoaoradio.online).



quartas 18h40

sábados 09h45

Um programa na Rádio Terranova (105.0 FM)

Todas as histórias estarão disponíveis na BMI.

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 para incluir na

Agenda de Eventos Viver em... Município de Ílhavo

do mês de outubro de 2019,

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

diretor Fernando Fidalgo Caçólio

edição Câmara Municipal de Ílhavo

capa Festival Cabelos Brancos

comunicação

Miguel Araújo, Isabel Barros e Margarida Malaquias

design Bruno Pinto

impressão Diário do Porto depósito legal 136577/99

tiragem 6.000 exemplares

distribuição GRATUITA

agenda

"Os animais que tive" de Gabriela Sotto Mayor



Exposição

“Os animais que tive”

de Gabriela Sotto Mayor

patente de 10 setembro a 30 novembro

Visitas guiadas com marcação
prévia obrigatória.

sábado 14 17h00

Visita guiada
pela ilustradora

Biblioteca Municipal de Ílhavo

“Porcelana, o ouro branco”

Visitas Guiadas

1 a 30 setembro

terças e sextas 15h15

Abordando as características distintivas da porcelana, procuramos perceber qual o lugar social e histórico deste material, particularmente no contexto da Fábrica de Porcelana da Vista Alegre.

Museu Vista Alegre

Preço: Participação mediante
aquisição de ingresso no Museu.

30 a **2**sex a seg

Festa em Honra do Sr. Jesus dos Navegantes
Ílhavo

sexta 30

19h15 **Missa pelo povo de Ílhavo**

21h30 **Concerto de música coral**

22h00 **Atuação Musical Zé Luís**

Jardim Henriqueta Maia

sábado 31

21h30 **35.º Festival de Folclore**

domingo 1

11h00 **Missa em Honra do Sr.**

Jesus dos Navegantes

17h00 **Procissão e bênção das atividades marítimas na Malhada**

22h00 **Atuação do grupo TV5**

Largo do Bispo

23h30 **Fogo de Artificio**

segunda 2

15h30 **Início das argolinhas/ jogos tradicionais**

Jardim Henriqueta Maia

19h15 **Missa dos Marinheiros**

Falecidos

22h00 **Atuação do grupo One**

4 e **18**qua

14h30~16h00

@BMI – Ferramentas WEB para TODOS!

Venha à biblioteca aprender ou esclarecer dúvidas. Aproveite a ajuda que disponibilizamos para tirar maior proveito dos serviços online.

Inscrição prévia obrigatória.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

14h30

Clube de Genealogia

Atividade gratuita, inscrições em:

cdi@cm-ilhavo.pt ou 234 092 496

Limitada a 5 participantes

Material necessário:

computador portátil/tablet

CIEMar-Ílhavo

5qui

21h30 música

Chefe Silva



Fábrica Ideias Gafanha Nazaré (Convés)

Bebeteca

para famílias com bebés

(6 meses aos 3 anos)

10h30

sáb 7 **“Mi casa”** de Émile Jadoul

sáb 21 **“Que llega el lobo!”**

de Émile Jadoul

sáb 28 **“O leãozinho”**

de Caetano Veloso e Gabriela Sotó Mayor

Hora do Conto e Ateliê

para famílias com crianças (M/4 anos)

16h30

sáb 7 **“A avó come muito queijo, é o que é!”**

de Manuela Leite e Gabriela Sotó Mayor

sáb 21 **“Só letra a letra”**

de João Manuel Ribeiro e Elsa Fernandes

sáb 28 **“Poemas da bicharada”**

de João Manuel Ribeiro e Xan López Domínguez

Biblioteca Municipal de Ílhavo
Gratuito

Ilustrações de Gabriela Sotto Mayor



biblioteca municipal

14.º aniversário



Biblioteca Municipal de **ilhavo**



ilhavo
Câmara Municipal

10 a 28 set

Feira do Livro

A Feira do Livro está de regresso à Biblioteca Municipal de Ílhavo e consigo traz oportunidades imperdíveis! Aproveite este evento para adquirir livros a um preço mais acessível e oferecer leitura de presente.

10 set a 30 nov

“Os animais que tive”

Exposição de ilustração de Gabriela Sotto Mayor

Nesta exposição as ilustrações surgem num registo digital apelativo, com recurso à cor, às formas carinhosas e aos contextos semânticos atribuídos a cada personagem, concorrem ativamente para potenciar as características humorísticas da publicação. Visitas guiadas com marcação prévia obrigatória.

sábado 14 17h00

Visita guiada pela ilustradora

quarta 11

Todo o dia

Parabéns à Biblioteca!

Visite-nos e venha festejar este dia especial connosco!

Hora-a-hora a ler

Leituras, histórias e poemas nas vozes da equipa da BMI

17h00

Entrega de Prémios aos Leitores e utilizadores mais assíduos



quinta 12

15h00

Ateliê de culinária

Entra na festa e... faz o teu bolo!

sexta 13

17h00

O piano voltou à Biblioteca...

Visita guiada por bailarina

sábado 14

10h30

Bebeteca

"Um sopro de contos", por Nina a narradora de histórias
Sessão especial para bebés com livros, música
e histórias encantadas... e outras surpresas ao ar livre!

14h00

Workshop de Ilustração

"Os animais que quero ter"

com Gabriela Sotto Mayor

Atividade dirigida a adultos e crianças a partir dos 4 anos
(até aos 5 anos acompanhadas por um adulto)

16h00

Piquenique Literário

Venha festejar em família, ao sabor de leituras
e em ambiente de festa com Gabriela Sotto Mayor
e João Manuel Ribeiro.

Traga o seu lanche, toalha e livros para partilhar!

Todas as atividades são gratuitas e sujeitas a inscrição prévia obrigatória
(exceto Feira do Livro e "Parabéns à Biblioteca")
Inscrições T 234 321 103 ou biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt



Biblioteca Municipal de **ilhavo**



ilhavo
Câmara Municipal



5 a 9 qui a seg

Festa em Honra da N. Sra. Encarnação

Gafanha da Encarnação

quinta 5

18h00 **Missa**

21h30 **Procissão de velas**

sexta 6

22h00 **Atuação grupo Roconorte**

sábado 7

22h00 **Atuação grupo AF**

domingo 8

10h30 **Missa**

17h00 **Procissão**

21h30 **Concerto: Banda da Quinta do Picado e Banda Gafanhense**

23h00 **Fogo de Artifício**

23h30 **Concerto: Lucas e Mateus**

segunda 9

16h00 e 21h30 **Atuação grupo**

ONE

23h00 **Fogo de Artifício**

23h30 **Concerto: José Cid**

6 a 8 sex a dom

Sunset Hackathon

Maratona tecnológica focada na criação de soluções inovadoras, que reúne talentos, startups e empresas



Cais Criativo Costa Nova

7 sáb

10h00~12h00

Oficina de Nautimodelismo

Org.: TEAM – Truques e Engenhocas
Associação Modelismo

Inscrições:

T 234 329 990 · visitas.mmi@cm-ilhavo.pt
Limitada a 10 participantes

Museu Marítimo de Ílhavo

Gratuito

22h00

Festival de Folclore "O Arrais"

Praia da Barra, junto ao Farol

8 dom

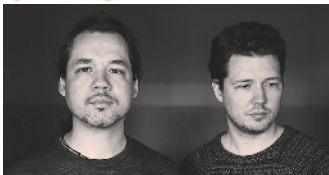
14h00~18h00

Dia Aberto

*Museu Marítimo de Ílhavo
Navio Museu Santo André*

16h00 música

CEEYS



*Laboratório Artes
Teatro Vista Alegre*

9 a 13 seg a sex

22h00

Semana do Fado Amador

Cidade de Ílhavo

Festa dos Bacalhoados 2019



Cofinanciamento



Waldemar
2018-2020
do Departamento Regional

setembro

28^{sáb}

Um encontro entre gerações de homens de todo o país que andaram ao bacalhau nos mares gelados do Atlântico Norte.

10:00

Visitas ao Museu Marítimo de Ílhavo

Ponto de encontro

Fotografia da Campanha de 2019

11:30

Cais Bacalhoeiro

Performance teatral

Merenda

13:00

Almoço convívio

(Chora e Feijoada de Samos)

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

15:00

Visitas ao Navio-Museu Santo André

Performance musical

Limitado a 200 pessoas

Inscrições: 2 a 25 setembro

T 234 329 990 · visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

€7,50

13sex

**Início do Ano Letivo
2019/2020**

Agrupamentos de Escolas
do Município de Ílhavo

14sáb

14h00

**Encontro de
Bandas Filarmónicas**

Jardim Henriqueta Maia
Org.: Banda dos Bombeiros Voluntários
de Ílhavo - Música Nova

15h00~19h00

Filagem

Demonstração de Ofícios
Museu Vista Alegre

15dom

10h00~11h30

Espetáculo para bebés

Papim Papa Palavras

Laboratório Artes
Teatro Vista Alegre

14 e 15sáb a dom

**Festejos em Honra
de N. Sr.^a dos Navegantes**

Gafanha da Nazaré

sábado 14

22h00 Atuação grupo ONE

23h30 Fogo de Artificio

domingo 15

14h00 Procissão da Igreja da Cale
da Vila até ao Porto Bacalhoeiro

14h30 Desfile pela Ria

16h30 Desembarque no Forte
da Barra seguido de Procissão
até à Igreja e celebração de Missa

18h30 Festival de Folclore

Forte da Barra, Gafanha da Nazaré

17seg

59.º Aniversário

**Criação da Freguesia
da Gafanha do Carmo**

20sex

22h00 música

Lena d'Água



Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

20 e 5sex a sáb

**Festival
Cabelos Brancos**



Se tem mais de 60 anos
este é o seu Festival.

21sáb

14h30 workshop maker

Costura

A minha agenda! por Ana Franco

Traga a sua máquina de costura,
a sua criatividade e personalize a sua agenda.
Atividade dirigida a adultos e famílias com
crianças a partir dos 9 anos.

Inscrição prévia obrigatória
Biblioteca Municipal de Ílhavo



adoção

-

vacinação

-

**identificação
eletrónica**

preços de campanha
vacina antirrábica 5€
microchip 13€
boletim 1€

dia aberto

28 set

das 14h30 às 16h30



CROACI

Centro de Recolha Oficial
de Animais de Companhia de Ílhavo



Câmara Municipal de **Ílhavo**

21 e 22 sáb e dom

Visitas à Bolina

Em destaque: ferramentas
de construção naval

21 sábado 10h30

22 domingo 15h30

Visitas guiadas

Museu Marítimo de Ílhavo

26 qui

21h30 música

Pedro Puppe

Quintas da (In)Certeza

*Fábrica Ideias Gafanha Nazaré
(Convés)*

26 a 30 qui a seg

Festa em Honra da N. Sra. da Saúde

Costa Nova

quinta 26

21h30 **Procissão de velas**

sexta 27

22h00 **Atuação do grupo AS Band**

sábado 28

22h00 **Atuação Banda Fusiforme**

domingo 29

10h00 **Missa**

11h00 **Procissão**

16h00 **Atuação grupo Kuovadis
e Duo Broa de Mel**

22h00 **Atuação grupo Os 4 Mens**

24h00 **Espectáculo piromusical
seguido de DJ Richard Manelli**

segunda 30

15h00 **Atuação grupo LM**

22h00 **Atuação do artista José
Freitas**

23h00 **Atuação banda TEKOS**

24h00 **Fogo de Artifício**

28 sáb

Festa dos Bacalhoeiros

Museu Marítimo de Ílhavo

Navio-Museu Santo André

09h00~12h30

13h30~17h00

EMER em família

Dirigido às famílias



Escola Municipal

de Educação Rodoviária (EMER)

Dia aberto ao professor

11h00 **Apresentação da oferta
educativa do MMI**

11h30 **Visita guiada
ao museu e aquário**

Inscrições:

234 329 990 · visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

Museu Marítimo de Ílhavo

14h30~16h30

Dia Aberto no CROACI

**Adoção, vacinação e
identificação eletrónica**

*Centro de Recolha Oficial de
Animais de Companhia de Ílhavo
(junto aos Armazéns Gerais CMI)*

29 set

11h00~12h00 oficina

Domingos em família

“Criaturas em Barro”

destinado ao Público em geral (> 6 anos)

Museu Vista Alegre

Entrada: €1,50/atividade

Festival

Cabelos Brancos

ÍLHAVO

2019

setembro
20 a 5 outubro

Cabelos Brancos
no Jardim

Máscara

Teatro musical comunitário

20~21 SET

19:00 *Camarim Maria Ascensão
Jardim Henriqueta Maia
(antiga loja dos CTT)*

Lena d'Água

Concerto

20 SET

22:00 *Jardim Henriqueta Maia*

“A Mulher Cuidadora”

Tertúlia

conversa com
Antropólogo Nuno Costa

30 SET

14:00~17:00

Casa Gafanhoea - Museu Municipal

“O Envelhecimento no Feminino”

Seminário

Org.: Associação Nacional
de Gerontólogos

2 OUT

Concertos, Feira de Artesanato e Iguarias, Instalações, Oficinas, Exposições, Conversas com artistas, Filme, Percursos artísticos, Quinta de animais, Desporto, Projetos comunitários.

20~21 SET

todo o dia

Jardim Henriqueta Maia

“As mulheres de Ílhavo”

Exposição itinerante

20~21 SET

11:00 Comércio Centro de Ílhavo

“O Reino do Espírito” antestrela do filme

projeto com participação dos Maiores

21 SET

14:00 Camarim Maria Ascensão

Jardim Henriqueta Maia

(antiga loja dos CTT)

“Clichés, Aqui Não!”

Teatralidades
e Figurinos d’Ouro

27 SET

14:00 Casa Cultura Ílhavo

Sarau Maior Idade

4 OUT

21:00 Casa Cultura Ílhavo

Orfeão Universitário do Porto

5 OUT

Org.: Património

dos Pobres

21:00

Casa Cultura Ílhavo

Baile de Quimeras Projeto comunitário teatro e dança

20~21 SET

17:00 Camarim Maria Ascensão

Jardim Henriqueta Maia

(antiga loja dos CTT)

15:00 Jardim Henriqueta Maia

14:00~18:00

Museu Marítimo de Ílhavo



Câmara Municipal de Ílhavo

1^{dom}

Participação da Secção de Pesca
"Os ílhavos" no Concurso de Pesca
A Robaleira, na Praia de Quiaios.

2^{seg}

Reabertura Piscinas Municipais

Ílhavo - Gafanha da Nazaré



Movimento Maior

Arranque da época 2019/2020
(programa desportivo para > 60)

Modalidades:

Boccia, Danças,
Exercícios de Manutenção,
Iniciação à Natação,
Hidroginástica, Minigolfe,
Técnicas de Relaxamento
e Zumba

Locais de inscrição:

Biblioteca Municipal de Ílhavo
e Polos de Leitura

7 e 8^{sáb e dom}

Participação da Secção de Pesca
Os ílhavos no Campeonato Nacional Clubes
da 2.ª Divisão de Pesca
Praia de Quiaios

8^{dom}

10h00~13h00

Campeonato Nacional OCR
(Obstacle Course Race)

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
<https://ironbrainsports.com/>

14^{sáb}

**Encerramento
da Piscina Municipal
de Vale de Ílhavo**

15^{dom}

9h00~18h00

XI Nautimodelismo TEAM

org: TEAM

Jogos tradicionais

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

21^{sáb}

Concurso de Pesca CENAP

Praia da Costa Nova

28 e 29^{sáb e dom}

Participação da Secção de Pesca
Os ílhavos no Campeonato Nacional
Clubes da 2.ª Divisão de Pesca
Praia de Vila Praia de Âncora



- Natação para Bébes

- Aprendizagem e aperfeiçoamento

- Hidroginástica

Hidrobike

- Polo aquático

- Hidroterapia

- Natação adaptada

- Regime livre

- Natação para grupos

- Hidroginástica e natação

(crianças, jovens e adultos)

Reabertura Piscinas Municipais

Ílhavo

Gafanha da Nazaré

2 de setembro

início da época

Piscinas Municipais

Ílhavo · T 234 329 607

Gafanha da Nazaré · T 234 363 080

www.cm-ilhavo.pt

desporto@cm-ilhavo.pt





Igreja Matriz de Ílhavo



Igreja Matriz em obras [s/d].
Imagem cedida pelo Museu Marítimo de Ílhavo.
Coleção Rocha Madahil.
PT/CDILH/IMG/RM/2275



Igreja Matriz e o adro [s/d].
Imagem cedida pelo Museu Marítimo de Ílhavo.
Coleção Rocha Madahil.
PT/CDILH/IMG/RM/6385



Igreja Matriz vista do jardim Municipal [anos 40].
Imagem cedida pelo Museu Marítimo de Ílhavo.
Coleção Rocha Madahil.
PT/CDILH/IMG/RM/6384



Interior da Igreja Matriz [1905]
Imagem cedida pelo Museu Marítimo de Ílhavo.
Coleção Rocha Madahil.
PT/CDILH/IMG/RM/6437

As imagens são fontes sensoriais que têm o poder de imortalizar a memória humana. Caso disponha de fotografias do município que considere importantes para o enriquecimento do património iconográfico da terra, pode depositar, doar ou simplesmente ceder as imagens digitais à Câmara Municipal de Ílhavo, através do Centro de Documentação, que fará o respetivo tratamento e divulgação.



Eco-Restaurante

"A Praia do Tubarão"

Recebidos de sorriso rasgado pelo Sr. Adriano (dono do nosso Eco-Restaurante do mês de setembro), logo nos desarma com a simplicidade da razão que motivou o nome A Praia do Tubarão: "porque não há mais nenhum com este nome... no mundo". Nós que procurávamos já por uma história bem mais rebuscada para aquela designação - quem sabe um espécime de tubarão de grandes dimensões outrora encontrado na Costa Nova - logo ali verificámos que a simplicidade aliada ao gosto de servir bem e com qualidade são alguns dos maiores ingredientes deste negócio familiar - gerido pelo Sr. Adriano e pela D. Maria da Lassaete. Conta com aproximadamente 30 anos de existência na Praia da Costa Nova, sendo ali também que o mar e alguns dos seus principais produtos são figura de proa,

num espaço acolhedor e que se faz igualmente notar por ser rés do chão de um dos tradicionais palheiros dotado de vista privilegiada para a Ria de Aveiro. Este nosso Eco-Restaurante aderiu em março de 2016 à campanha "puxe a brasa", que visa a certificação da restauração em termos da gestão dos resíduos produzidos com aquela atividade económica. Desde logo, mereceu a distinção máxima - Eco-Restaurante 5 Estrelas - pela forma como tornou rotina diária a boa gestão dos resíduos sólidos urbanos resultantes das suas atividades, e promovendo o seu correto encaminhamento e acondicionamento. Atualmente, mantém a distinção 5 Estrelas, passando pelo normal "período provatório" antes de encarar a real possibilidade de vir a merecer uma "distinção vitalícia" por aquelas boas práticas ambientais e de cidadania.






Especialidades:

- .Ensopado de Garoupa e Rodovalho
- .Caldeirada de Enguia
- .Arroz de frutos do mar



Av. Marginal José Estêvão
(Calçada Arrais Ançã), 136
Praia da Costa Nova, 3830-451
Gafanha da Encarnação
Tel.: (+351) 234 369 602

E-mail:
tubaralda@gmail.com
GPS: 40°36'54.19"N 8°44'59.39"W

 12h15~15h30 | 19h30~22h30
terça a domingo
(É aconselhável pré-reserva)

 34 (esplanada com
capacidade para 16 lugares)

 Preço médio: 30,00€



ilhavo*in*



1€*
VIAGEM

Especial Verão!

Praias e Museus
até 30 Setembro

Praias

- 2ª a 6ª feira > Ílhavo CM 14.15
- > Gafanha Aquém 14.20
- > Praia da Barra 18.20
- > Praia Costa Nova 18.25

Os circuitos de ligação ao centro de Ílhavo realizam-se como habitualmente.

Vale de Ílhavo
2ª e 4ª feira >
Partida 9.15
Chegada 12.45

Presa
3ª feira >
Partida 9.09
Chegada 12.51

Gafanha da Boavista
5ª feira >
Partida 9.11
Chegada 12.49

Gafanha do Carmo
6ª feira >
Partida 8.59
Chegada 13.01

Ílhavo Centro
2ª a 6ª feira >
Partida 9.30
Chegada 9.51
Partida 12.09
Chegada 12.30

*As crianças até aos 3 anos de idade viajam gratuitamente.

Mais informações em www.cm-ilhavo.pt

Utilize o transporte **ilhavo*in***.

TER UM BOM SONO, É UM SONHO POSSÍVEL!

As crianças e os adolescentes em Portugal dormem, geralmente, menos horas do que o recomendado. As alterações nos estilos de vida, quer dos pais, quer das crianças, têm vindo a contribuir para a mudança do padrão de hábitos de sono. A ausência de horários de sono tem impacto, para os pais e filhos, a nível social, escolar, laboral e, por vezes, conjugal. Desde a idade escolar até à adolescência e idade adulta, o uso dos equipamentos eletrónicos, como consolas, telemóveis, tablets, computadores, vai aumentando, transportados muitas vezes para quarto perto da hora de deitar, com consequências para a qualidade do sono.

A insuficiência ou a perturbação do sono pode ter efeitos prejudiciais para a criança, a curto e a longo prazo. O sono é muito importante para o desenvolvimento da memória, concentração e pensamento abstrato e, por isso, também para o sucesso escolar. Alterações do comportamento, como

hiperatividade ou agressividade, podem também aparecer na sequência do número de horas insuficientes de sono, sendo que nos adolescentes há uma maior probabilidade de comportamentos de risco – para além de efeitos a longo prazo a nível cardiovascular, imunológico e metabólico (nomeadamente a obesidade).

A Associação Portuguesa do Sono dá 8 conselhos de higiene do sono em crianças e adolescentes:

- 1) manter um horário regular de sono;
- 2) estabelecer uma rotina na hora de deitar;
- 3) ter um ambiente calmo e escuro no quarto, com uma temperatura amena;
- 4) limitar o uso de equipamentos eletrónicos uma hora antes de dormir e deixá-los fora do quarto;
- 5) não ter fome ao deitar;
- 6) evitar alimentos ou bebidas estimulantes nas horas que antecedem o sono;
- 7) não ingerir líquidos em excesso antes de deitar ou durante a noite;
- 8) evitar atividades vigorosas 2 horas antes da hora de dormir.

receita

Feijoada de Samos do Grupo Folclórico “O Arrais”

Ingredientes:

- samos
- feijão branco
- tomate
- pimento
- chouriço
- cebola
- alho
- cenoura
- sal
- água

Preparação:

Num tacho, comece por fazer o refogado, com a cebola e o alho, adicionando o pimento, o tomate, a cenoura e o chouriço. Ao refogado junte os samos e o feijão branco, previamente cozidos. Retificam-se os temperos e deixa-se apurar.

Bom apetite!



Ferramentas de construção naval

As peças apresentadas são provenientes dos Estaleiros Mónica, fundados em 1887, inicialmente, com sede em Ílhavo, e mais tarde, em 1889, transferidos para a

Gafanha da Nazaré, sob a direção do Mestre José Maria Bolais Mónica. O estabelecimento destes estaleiros permitiu o desenvolvimento da economia marítima da região, sendo que a partir de 1916, pela mão de Manuel Maria Bolais Mónica, a atividade incide, sobretudo, na construção de navios em madeira, aptos para sulcar



as águas geladas da Terra Nova e da Gronelândia. A importância que a pesca do bacalhau assume durante o Estado Novo fomenta o desenvolvimento da construção naval, oportunidade abraçada por estes estaleiros que desenvolvem a sua atividade em colaboração com inúmeras empresas de armadores da região, como por exemplo, as empresas Testa & Cunhas e Companhia Aveirense de Navegação e Pesca, entre outras. Do navio Novos Mares, o último navio bacalhoeiro construído nestes estaleiros, ainda existe parte do cavername que, atualmente, se encontra numa rotunda de acesso à Gafanha da Nazaré. A atividade deste estaleiro de construção naval cessa em 1977 quando emerge a empresa Navalria – Docas, Construções e Reparações Navais, SARL, resultante da parceria criada entre os Estaleiros de São Jacinto, SARL, os Estaleiros Navais – Manuel Maria Bolais Mónica, SARL, e diversos armadores da pesca do bacalhau.

Conheça melhor estas peças nas Visitas à Bolina (21 e 22 de setembro).

			Preia-mar - altura				Baixa-mar - altura			
--	--	--	--------------------	--	--	--	--------------------	--	--	--

			Preia-mar - altura				Baixa-mar - altura			
1	dom	●	04.19	3.5	16.39	3.7	09.58	.4	22.29	.3
2	seg		05.03	3.5	17.25	3.6	10.42	.4	23.13	.5
3	ter		05.48	3.4	18.11	3.4	11.28	.6	23.58	.7
4	qua		06.34	3.2	19.00	3.2	-	-	12.17	.8
5	qui		07.26	3.0	19.56	2.9	00.48	1.0	13.13	1.0
6	sex	☾	08.28	2.8	21.08	2.7	01.47	1.2	14.22	1.3
7	sáb		09.44	2.7	22.31	2.6	03.02	1.4	15.50	1.4
8	dom		11.02	2.7	23.47	2.6	04.29	1.5	17.19	1.3
9	seg		-	-	12.09	2.8	05.44	1.4	18.24	1.2
10	ter		00.46	2.7	13.02	2.9	06.37	1.3	19.11	1.1
11	qua		01.31	2.8	13.45	3.0	07.18	1.1	19.47	1.0
12	qui		02.09	2.9	14.22	3.2	07.53	1.0	20.18	.9
13	sex		02.42	3.0	14.56	3.2	08.24	.9	20.47	.8
14	sáb	○	03.13	3.1	15.27	3.3	08.54	.8	21.16	.8
15	dom		03.43	3.1	15.57	3.3	09.25	.8	21.45	.7
16	seg		04.12	3.2	16.27	3.2	09.55	.8	22.15	.8
17	ter		04.42	3.1	16.57	3.2	10.26	.8	22.45	.8
18	qua		05.13	3.1	17.29	3.1	10.58	.9	23.17	.9
19	qui		05.46	3.0	18.04	3.0	11.33	1.0	23.52	1.0
20	sex		06.23	2.9	18.46	2.8	-	-	12.13	1.1
21	sáb		07.09	2.8	19.40	2.7	00.35	1.2	13.07	1.3
22	dom	☾	08.12	2.7	20.59	2.5	01.35	1.4	14.28	1.4
23	seg		09.40	2.6	22.36	2.6	03.03	1.4	16.01	1.3
24	ter		11.08	2.8	23.53	2.8	04.31	1.4	17.19	1.2
25	qua		-	-	12.16	3.0	05.40	1.2	18.20	.9
26	qui		00.52	3.0	13.12	3.3	06.37	.9	19.11	.6
27	sex		01.42	3.2	14.01	3.5	07.25	.7	19.57	.4
28	sáb	●	02.29	3.4	14.48	3.7	08.11	.5	20.40	.3
29	dom		03.13	3.5	15.33	3.7	08.54	.4	21.22	.
30	seg		03.56	3.6	16.17	3.7	09.37	.3	22.04	.3

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

- Lua Nova ☾ Quarto Crescente
- Lua cheia ☾ Quarto Minguante

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

Fonte: ARS Centro

*disponibilidade até às 22 horas



Ílhavo

Diniz Gomes - Tel 234 322 885
Moderna - Tel 234 328 222
Santos - Tel 234 322 930/326 486
Senos - Tel 234 322 742

Gafanha da Encarnação

Ribau - Tel 234 365 131

Gafanha da Nazaré

Branco - Tel 234 361 576
Morais - Tel 234 361 817

Praia da Barra

Ançã Castro - Tel 234 360 721

farmácias

Câmara Municipal de Ílhavo

T 234 329 600

F 234 329 601

www.cm-ilhavo.pt

geralcmi@cm-ilhavo.pt

 Município de Ílhavo

Gabinete de Apoio

Presidência e Vereação

T 234 329 602

SECRETARIA

Obras Particulares

T 234 329 603

Administração Geral

T 234 329 604

Serviços Urbanos

(Armazéns Gerais)

T 234 329 605

Atendimento Presidente e Vereadores

Marcação prévia (T 234 329 602)

» **Presidente Fernando Caçoilo:**

4.ª feira 14h30~19h00

» **Vice-Presidente Marcos Ré:**

3.ª feira 15h00~18h00

» **Vereadora Fátima Teles:**

6.ª feira 14h30~19h00

» **Vereador Tiago Lourenço:**

3.xsª feira 09h00~12h30

Atendimento Vereadores sem Pelouros

Primeiras e terceiras 3.ªs feiras:

11h00~12h00

Marcação prévia (T 234 329 602)

» **Vereador Eduardo Conde**

» **Vereador Sérgio Lopes**

» **Vereadora Sara Pinho**

SMIC

Serviço Municipal de

Informação ao Consumidor

T 234 329 600 · edc@cm-ilhavo.pt

GAEMI

Gabinete de Apoio ao Emigrante

T +351 234 329 600 · edc@cm-ilhavo.pt

SEMI


Serviço Educativo Municipal de Ílhavo

T 234 329 633 · semi@cm-ilhavo.pt

Fórum Municipal da Maior Idade

T 234 085 479

maioridade@cm-ilhavo.pt

 Maiores Idade - Município de Ílhavo

Fórum Municipal da Juventude (FMJ)

Gafanha do Carmo

T 234 398 009

H 3.ª a 6.ª feira 14h00~18h00


Biblioteca Municipal de Ílhavo

T 234 321 103

H 3.ª feira a sábado 10h00~18h30

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

 bibliotecamunicipaldeilhavo

Polos de Leitura

» Gafanha da Nazaré

T 234 199 077

H 2.ª a 6.ª feira 10h30~12h30 e 13h30~18h30

» Gafanha do Carmo

T 234 398 009

H 3.ª feira a 6.ª feira 14h00~18h00

23 Milhas

Casa Cultura Ílhavo

T 234 397 260

H 3.ª feira a 6.ª feira 11h00~18h00

sábado 14h00~19h00

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

T 234 397 263


H 3.ª feira a sábado 14h00~19h00

Cais Criativo Costa Nova

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

www.23milhas.cm-ilhavo.pt

23milhas@cm-ilhavo.pt

 23 Milhas - Ílhavo

EMER

Escola Municipal de Educação Rodoviária

T 234 363 980

Centro de Documentação de Ílhavo

T 234 092 496 · cdi@cm-ilhavo.pt

H 2.ª a 6.ª feira 09h00~17h00

CIEMar - Ílhavo

Centro de Investigação

e Empreendedorismo

T 234 092 496

S
O
C
I
E
D
A
D
E
F
O
R
M
A
M
O

**Ecocentro
Centro de Educação Ambiental**

T 927 405 880

H 3.ª a sábado 08h00~13h00
· 14h00~17h00

Recolha de Monos

T 234 325 549

SAFE

Serviço de Apoio à Formação
e ao Emprego da CMI
T 234 092 496 · safe@cm-ilhavo.pt

CPCJ

Comissão de Proteção de
Crianças e Jovens de Ílhavo
T 234 329 632

CROACI

Centro de Recolha Oficial de
Animais de Companhia de Ílhavo
T 234 329 605

**Piscinas Municipais
Ílhavo**

T 234 329 607

Gafanha da Nazaré

T 234 363 080

H 2.ª a 6.ª feira 08h30~21h30
sábado 09h45~12h30 e 15h00~19h00

Vale de Ílhavo (Descoberta)

T 234 324 819

Juntas de Freguesia

São Salvador

T 234 321 725

Gafanha da Nazaré

T 234 361 520

Gafanha da Encarnação

T 234 360 928

Gafanha do Carmo

T 234 391 131

Serviço Municipal de Proteção Civil

T 234 329 605

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

T 234 330 000

T 234 330 005

Postos G.N.R.

São Salvador T 234 330 010

Gafanha da Nazaré T 234 393 070

**Casa Gafanhoe – Museu Municipal
Gafanha da Nazaré**

Aberta às quartas-feiras 14h00~17h00
T 916 926 801

H visita de grupos por marcação prévia

**Museu Etnográfico do Rancho
Regional da Casa do Povo de Ílhavo**

T 234 322 948/964 312 742


H visita por marcação prévia

**Museu Marítimo de Ílhavo - MMI
Navio-Museu Santo André - NMSA (Polo)**

T 234 329 990

H MMI 3.ª feira a sábado 10h00~18h00
domingo 14h00~18h00

H NMSA 3.ª a 6.ª feira 10h00~18h00
sábado e domingo 14h00~18h00
www.museumaritime.cm-ilhavo.pt
museuilhavo@cm-ilhavo.pt

 Museu Marítimo de Ílhavo

Museu Vista Alegre

T 234 320 628

H 2.ª a domingo 10h00~19h00
museu@vistaalegre.com

**Saúde
Ílhavo**

USF Leme T 234 325080

USF Costa de Prata T 234 325670

Gafanha da Nazaré

USF Atlântico Norte T 234 390950

USF Beira Ria (inclui Costa Nova) T 234 393150

Gafanha da Encarnação

UCSP T 234 361902

Gafanha do Carmo

UCSP T 234 361968

Parques de Campismo

Costa Nova T 234 393 220

Gafanha da Nazaré T 234 366 565

Praia da Barra T 234 369 425

Postos de Turismo

Ílhavo (Av. 25 de Abril)

T 234 325 911

Praia da Barra

(Rua Comandante Azevedo e Silva)

T 234 396 212

Praia da Costa Nova (Av. José Estevão)

T 234 369 560



Câmara Municipal de Ilhavo