

maio
2021

Viver em
Município de Ílhavo



#265

CAMPANHA

Compre

o que está mais à mão!



em compra igual ou superior a 15€,
até ao máximo de 100€ nos
Estabelecimentos Comerciais aderentes

opte pelo Comércio no NOSSO Município



Câmara Municipal de **ilhavo**

mais informações

www.cm-ilhavo.pt

Caro(a) Muniçipe,

Damos as boas-vindas ao mês de maio, com o feriado de Dia do Trabalhador, dedicado a todos quantos dedicam a sua vida com empenho em prol de melhores condições de vida e do desenvolvimento do País.



Fernando Fidalgo Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

A pensar no potencial humano da nossa Terra, retomamos a organização da feira vocacional e de emprego "(In)forma-te", o certame que estabelece a ponte entre a oferta e a procura de oportunidades de trabalho no nosso Município.

Na segunda metade do mês desafiamos cada um para a adoção de hábitos de vida saudáveis com a iniciativa "Ílhavo ATIVA-TE". Em família, ou sozinho, convido a aceitar o desafio e juntar-se a nós!

A Semana dos Arquivos do Centro de

Reuniões
Ordinárias do
Executivo
CMI

Pública:

qui 6

15:00

audição
ao público
a partir das

16:30

(BMI)

Documentação de Ílhavo promove a ação "Se esta rua fosse minha..." com um programa de rádio e o seminário Pont(e)s de Acesso, momentos de partilha que desvendam um pouco mais da história dos recantos da nossa Terra.

Com o desconfinamento em fase de consolidação, e a retoma da atividade dos diferentes agentes económicos, recorro a campanha "Compre o que está mais à mão, opte pelo comércio no nosso Município", o seu contributo é fundamental!

Convido desde já a conhecer com maior detalhe todas as iniciativas que organizámos para Si, e Venha Viver em pleno o mês de maio.

Um abraço amigo

Privada:

qui 20

15:00

TODO O MÊS

**AO SOM
DAS
HISTÓRIAS**

quartas 18:35

sábados 09:45

Um programa na

Rádio Terranova (105.0 FM).

Todas as histórias disponíveis na
Biblioteca Municipal de Ílhavo
ou em www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

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 maio para incluir na Agenda de Eventos
Viver em... Município de Ílhavo
do mês de junho de 2021,
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 Caçolito

edição Câmara Municipal de Ílhavo

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

SÁBADOS BMI

BEBETECA

10:30

HORA DO CONTO

16:30



8

“Dez Pequenos Piratas”
de Mike Brownlow
e Simon Rickerty

“Um Crocodilo de Vestido”
de Jeanne Willis e Stephanie Laberis

22

“Dez Pequenas Princesas”
de Mike Brownlow
e Simon Rickerty


“Tarte de Mamute”
de Jeanne Willis e Tony Ross

29

“One Fox: a counting book
thriller” de Kate Read

“O Rinoceronte Muito Malcriado”
de Jeanne Willis e Tony Ross

Desfrute das Bebetecas e Horas do Conto dinamizadas também em Língua Gestual Portuguesa numa parceria com o Agrupamento de Escolas de Ílhavo.

EXCLUSIVO  Biblioteca Municipal de Ílhavo

Maiores na Arte

A Arte será o mote para criar produtos e instalações.



Junte-se a nós!

- **Costura Criativa**

segundas 14:30

Fórum Municipal Maior Idade

- Gafanha da Nazaré

quintas 14:30

Casa da Música de Ílhavo

- **Macramé**

terças 14:30

Casa da Música de Ílhavo

3^{seg}

Abertura do

Fórum Municipal Maior Idade

- Gafanha da Nazaré



Atividades disponíveis:

Psicomotricidade, Jogos de Tabuleiro,

Horta Comunitária, Estimulação

Cognitiva e Cavaquinhos.

Mais informações: 234 329 636

3 a 8^{seg a sáb}

Pont(e)s de Acesso 2021



Semana dos Arquivos do

Centro de Documentação de Ílhavo

seg a sexta 3 a 7

11:00

“Se esta Rua fosse Minha”

Emissão na Rádio Terra Nova

(105.0 FM)

sábado 8

09:30~13:00

Seminário

“Se esta rua fosse minha” e o seu potencial Educativo, Histórico, Social, Urbanístico e Turístico

Cais Criativo Costa Nova

com transmissão via streaming

Inscrições obrigatórias (ver programa)

Gratuito

maio
5qua

10:00~12:30
14:00~18:00

in
for 2021
ma
te

**feira vocacional
e de emprego**

Fábrica Ideias
Gafanha da Nazaré



Câmara Municipal de **ilhavo**

pontos de acesso

maio
8 sáb

09:30

Receção aos participantes

10:00

Contextualização introdutória

Centro de Documentação de Ílhavo

10:20

A Toponímia como Património Histórico, Cultural e Social nas comunidades urbanas

Carlos Ferreira Caetano,
Investigador do CEPESE e
membro associado do CHAM

10:50

Pode a memória coletiva contribuir para pensar o futuro das cidades e dos bairros?

José Carlos Mota,
Universidade de Aveiro

11:20

Apresentação de questões e debate de ideias

12:50

Vídeo promocional do projeto

13:00

Encerramento

11:30

O valor da informação toponímica para as comunidades locais. Uma janela de oportunidades

Maria Beatriz Marques,
Universidade de Coimbra

12:00

Toponímia e Ensino: um exemplo de proposta para a Educação Básica

Marilze Tavares,
Universidade Federal da Grande
Dourados, Brasil

12:30

Debate e partilha de ideias sobre o futuro da Toponímia no Município de Ílhavo
Executivo CMI

Inscrições:

PROFESSORES, até 4 maio
www.cfaecivob.pt
(formação certificada)

Inscrições:

PÚBLICO EM GERAL, até 6 maio
cdi@cm-ilhavo.pt
234 092 496

RádioAtivos na Maior Idade

Emissão na Rádio Terranova (105.0 FM)

terças 10:40

ter 4 **Fernando Baptista**
Risoterapia

ter 11 **Capitão Elio Rosado**
GNR

ter 16 **Ricardo Crispim**
Interventor Social

ter 23 **José Duarte**
CLDS Anadia

5qua

10:00~12:30 e 14:00~18:00

Feira de Emprego Município de Ílhavo 2021



Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

14:30

Clube de Genealogia

Material necessário: computador portátil ou tablet

Público-alvo: comunidade em geral (do Município de Ílhavo ou não)

Centro de Documentação de Ílhavo (CIEMar-Ílhavo)

Inscrição prévia obrigatória:

cdi@cm-ilhavo.pt · 234 092 496

limitada a 2 participantes.

Gratuito

18:00

Inauguração da Exposição “Braços”

Curadoria AGIL

(Associação Gráfica Ilhavense)

Patente até 5 setembro

Casa Cultura Ílhavo

Gratuito

Maiores na Mente

Programa de Estimulação Cognitiva
dirigido a idosos



Inscrições:

maioridade@cm-ilhavo.pt · 234 329 636

quintas 14:30

6, 13, 20 e 27

Estimulação cognitiva em grupo

Fórum Municipal Maior Idade

- Gafanha Nazaré

quartas 14:30

5, 12, 19 e 26

Psicomotricidade

Fórum Municipal Maior Idade

- Gafanha Nazaré

segundas

Sessão 1: 10:00~12:00

Sessão 2: 14:00~17:00

3, 10, 19 e 26

GeroEduca - Programa Psieducação para seniores

desenvolvido pela Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Casa da Música Ílhavo

Maiores em Palco

7, 14, 21, 28sex

14:30

- Cavaquinhos

Venha aprender cavaquinho!

Fórum Municipal Maior Idade

- Gafanha Nazaré

- Banda - **Novela Teatral**

Se toca algum instrumento, junte-se à banda para a novela teatral "O Meu Amor foi para o Mar".

Museu Marítimo de Ílhavo

Inscrições:

maioridade@cm-ilhavo.pt

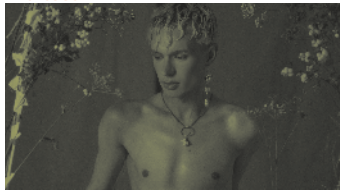
ou 234 329 636

8 sáb

21:00 música

Douglas Dare

Milkteeth



Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

M/6

Gratuito

12 e 26 qua

Ler é (Re)Viver

Ao longo da nossa vida há dúvidas, felicidades e tristezas que fazem sentido partilhar como conta "O Velho mais velho do Mundo".

Público-alvo: Seniores (IPSS)

Inscrição prévia obrigatória.

Sessão Online

Gratuito

14^{sex}

14:30

MoiLabs

Soluções tecnológicas irão ser criadas para combater os problemas das pessoas velhas.

Participe neste projeto europeu!

Casa da Música de Ílhavo

14 a 28^{sex a sex}

Ílhavo ATIVA-TE!

Saúde, Família e Atividade Física

Desafios semanais



15^{sáb}

Especial Dia da Família

Bebeteca

10:30

"One to ten and back again",
de Sue Heap e Nick Sharratt

Hora do Conto

16:30

"O que aconteceu à minha irmã?",
de Simona Ciruolo

No Dia Internacional da Família,
assista em Família às

10 maio 11:30

Apresentação do projeto municipal **ATIVA-TE**
(saúde – vida saudável – família)

14 a 31 maio

TESTES DE RASTREIO
nas farmácias e ópticas aderentes

14 maio início do projeto

DESAFIO “4 HORAS”

15 maio 20:30

Concerto Solidário

CARLOS PAIÃO

Reverte a favor dos Bombeiros
Voluntários de Ílhavo

ÍLHAVO

ATIVA-TE

20 maio

DÁDIVA DE SANGUE

parceria com o CHUC
Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
Casa Cultura Ílhavo

21 maio

DESAFIO “7 DIAS”

28 maio

**DESAFIO “ATÉ AO LIMITE...
SEM QUEBRAR”**



Câmara Municipal de **Ílhavo**

Proteção da Floresta, Pessoas e Bens

obrigatório até 15 de maio

- Nos aglomerados populacionais inseridos ou confinantes com espaços florestais e previamente definidos no Plano Municipal de Defesa da Floresta contra Incêndios (PMDFCI), é obrigatória a gestão de combustível numa faixa exterior de proteção de largura mínima não inferior a 100m
- Nos terrenos confinantes a edifícios inseridos em espaços rurais, são obrigados a proceder à gestão de combustível numa largura de 50 metros, medida a partir da alvenaria exterior do edifício, sempre que esta faixa abranja terrenos ocupados com floresta, matos e pastagens, ou, numa largura de 10 metros quando a faixa abranja exclusivamente terrenos ocupados com outras ocupações.

De acordo com as seguintes regras:

- As copas das árvores têm de distanciar entre si, no mínimo 4 m;
- Nos povoamentos de eucalipto e pinheiro-bravo, a distância mínima entre copas é de 10 m;
- As árvores têm de ser desramadas até 4 m acima do solo;
- Para árvores com alturas inferiores a 8 m, desrama-se apenas a metade inferior;
- Os arbustos não podem exceder os 50 cm de altura;
- Não acumular lenha ou substâncias inflamáveis.

As coimas podem ir de:

- 280 a 10.000 euros,
no caso de pessoa singular;
- 1.600 a 120.000 euros,
no caso de pessoas coletivas.

mais informações:

Gabinete de Proteção Civil e de Gestão Florestal
T 234 329 684 / 91 57 92 896
Comissão Municipal de Defesa da Floresta



Câmara Municipal de **ilhavo**



Financiado pelo Fundo Florestal Permanente

histórias especiais e celebre este dia!

EXCLUSIVO 

Biblioteca Municipal de Ílhavo

15 sáb

21:00 teatro

Eunice Muñoz

“A Margem do tempo”



Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

60 min · M/12

€5,00 com descontos

16 dom

11:00 música

CRASSH

“CRASSH_XIRI”



Casa Cultura Ílhavo

60 min · M/4

€5,00 crianças

€7,50 adultos

17 seg

9:00~14:00

Comemoração

Dia Nacional do Cientista

**Estaleiro – Estação Científica
de Ílhavo**

17 e 18 seg e ter

9:00~12:00 e 15:00~18:00

**Ação de capacitação
(masterclass)**

Confeção de Ostras e outros Bivalves
da Ria de Aveiro - Município de Ílhavo

Hotel Montebelo Vista Alegre, Ílhavo

Inscrições:

[https://ostrasebivalves-maio.
eventbrite.pt](https://ostrasebivalves-maio.eventbrite.pt)

21 sex

14:30

Idolíadas

- A Arte da Maior Idade



Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

Exclusivo Página de Facebook das Idolíadas

27 qui

Visita à Exposição

"Hansen Stories"

Figueira da Foz

Dirigida aos participantes do Projeto
Maiores na Arte

Inscrições:

maioridade@cm-ilhavo.pt
ou 234 329 636

28^{sex}

21:00 música

Lan Trio Campus Jazz

Festival de Jazz

da Universidade de Aveiro



Casa Cultura Ílhavo

60 min

€7,00 (público geral)

€5,00 (estudantes de todos os graus
universitários / +65)

29 e 30^{sáb e dom}

Portugal Sports

Summit

O maior evento desportivo nacional



Org.: Uniques

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

Formato Online

PLANTEIA

SEMEAR O LUGAR

PRAÇA
CASA CULTURA
ÍLHAVO



23 MILHAS



ilhavo
Casas Municipais

PARCEIRO



Jardins Abertos

A ideia é a de um jardim que explode no betão, mas a verdade é que será também um palco, uma plateia, um lugar de encontro e um espaço de jogo. O Planteia é um jardim construído na praça anexa ao edifício da Casa da Cultura de Ílhavo que cria, através de 138 módulos, um novo significado para o lugar e, simultaneamente, vários desafios às pessoas que o habitam e frequentam. Estes módulos (canteiros, mobiliário urbano e dispositivos de mediação) formam um jardim, com mais de duas centenas de plantas, que contempla várias funções e possibilidades de ativação: espaço de descanso, desafio pedagógico, local para concertos ou outras atividades performativas.

O Planteia cria espaço público através da ativação da praça da Casa da Cultura de Ílhavo, aumenta o contacto com a natureza e intensifica práticas sustentáveis, estimula as práticas de comunidade e o espírito de vizinhança, promove diálogos intergeracionais e reforça a importância da cultura popular.

O Planteia resulta da parceria entre o projeto cultural do Município de Ílhavo e a associação Jardins Abertos.

As Mulheres

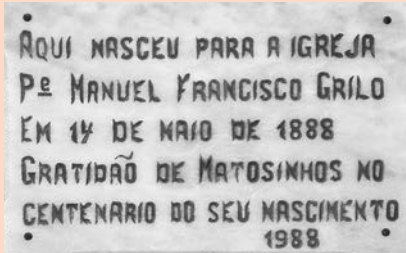


Homens no mar e mulheres em terra. A pesca do bacalhau tinha um forte impacto na vida familiar, com a ausência dos homens, as mulheres, sozinhas, cuidavam da casa, trabalhavam e educavam os filhos. As mulheres, verdadeiras matriarcas, geriam os bens e rendimentos da família que os homens lhes entregavam na sua ausência. Relata D. Maria Nova a gestão das finanças familiares:

«Quando ele recebia ao mês tinha de ter muito cuidado, porque desse dinheiro também tinha de tirar alguma coisa para pôr no banco. Porém, com a mensalidade era mais fácil controlar o dinheiro, para que o dinheiro que ele trouxesse do final da viagem fosse todo para o banco. Com o ordenado dele ao mês dava para gerir melhor os gastos.»

E com a chegada dos homens a gestão doméstica continuava a depender das suas mãos. Recorda a D. Crisanta os tempos do seu marido que foi especial no navio Novos Mares:

«Normalmente estava cá 5 ou 6 meses, mas isso dependia sempre da duração da viagem. Como o primeiro barco em que ele andou era à vela, nem sempre o vento estava na direção certa. Houve um ano que já só chegou em outubro. Portanto, ele só cá estava durante o inverno. Mal ele chegava eu começava logo a lavar a roupa suja que ele trazia, para que na altura da partida estivesse tudo prontinho. Nem colchões lhes davam (...) Tínhamos de comprar o pano próprio para fazer o colchão e éramos nós que o fazíamos em casa, para depois o enchermos de palha de cevada. Por outro lado, a empresa dava o pano para fazer a vela do bote. Ele trazia-a talhada e era eu cá em casa que a cosia à máquina. Eu gostava muito de lhe coser a vela, mas dava-me muita mágoa, pois sabia que ele ia embora.»



Manuel Francisco Grilo nasceu a 14 de maio de 1888, em Ílhavo. Filho de Joaquim Francisco Grilo, marítimo e Rosa Luís Pereira, padeira.

Da sua formação, consta a frequência no Seminário de Coimbra e, simultaneamente, a licenciatura de Agronomia, tendo também concluído o Conservatório de Música no Porto.

A 17 de dezembro de 1910 foi ordenado presbítero, celebrando a sua primeira missa no dia 1 de janeiro de 1911, na Igreja Paroquial de S. Salvador. Após a sua ordenação, foi nomeado coadjutor da Paróquia de Oliveirinha.

Nesta última localidade foi acusado de desrespeitar a Lei da Separação. Devido a tal acusação, o decreto de 21 de janeiro de 1913 do Ministro da Justiça, Álvaro de Castro, compeliu-o a abandonar o concelho de Aveiro e limítrofes, mesmo antes de ser condenado pelo Tribunal de Aveiro.

Este infeliz episódio terminou com o Padre Grilo a mudar a sua residência para Matosinhos. Foi acolhido na casa de uma tia e tornou-se Capelão da Capela de Santo Amaro.

Em Matosinhos, encontrou um ambiente piscatório muito semelhante ao ilhavense, tendo decidido que a sua missão passaria por mitigar o sofrimento daquela população. Assim, em 1923, fundou a Agregação do Santíssimo Sacramento e, no ano seguinte, assumiu a direção das Escolas e Patronato de S. Francisco de Sales e das Conferências de S. Vicente de Paulo da Juventude de Matosinhos.

INFORMAÇÃO HISTÓRICA DO TOPÓNIMO

Pelo Centro de Documentação de Ílhavo – Câmara Municipal de Ílhavo e a Rua da Capela e a Rua dos Vidais o topónimo Rua Padre Grilo, aprovado a 18 de julho de 2019 (Ata n.º 13/2019). Na Rua João de Deus encontramos a Travessa Padre Grilo referida nas Atas da Câmara Municipal de Ílhavo n.º 13/1980, de 10 de abril, e de n.º 11/1991, de 17 de abril.

Na Ermida foi atribuída à rua confinante com a Rua da Capela e a Rua dos Vidais o topónimo Rua Padre Grilo, aprovado a 18 de julho de 2019 (Ata n.º 13/2019).

"Se esta rua fosse minha..."

Percebendo que o desemprego era um dos principais flagelos daquela população, cria um Secretariado do Desemprego com o propósito de auxiliar a integração das pessoas no mercado de trabalho.

Outra grande parte da sua missão passou pelo auxílio às crianças, fundando em 1942 a sua obra mais emblemática, a Obra Regeneradora dos Rapazes de Rua. Esta cresceu de tal forma que houve necessidade de a expandir, o que aconteceu quando uma benfeitora realizou uma grande doação a esta instituição, o que permitiu a inauguração, a 28 de julho de 1963, da Obra do Padre Grilo.

O Padre Grilo faleceu em Matosinhos, a 1 de novembro de 1967, aos 79 anos.

INFORMAÇÃO MEMORIAL SOBRE O TOPÓNIMO

Casa onde nasceu o Padre Grilo, num dos Becos da Rua João de Deus.

Colabore no projeto “Se esta rua fosse minha...”, contando as suas memórias, partilhando tradições, curiosidades, acontecimentos, lendas, primeiros habitantes, fotografias antigas e atuais, entre outros. Este espaço é seu.

Ajude-nos a imortalizar a sua rua!



CENTRO
DOCUMENTAÇÃO
ÍLHAVO

Informações:
T 234 092 496
cdi.investigacao@cm-ilhavo.pt

Dia Mundial da Hipertensão

A 17 de maio comemora-se o Dia Mundial da Hipertensão. Esta patologia afeta 36% da população portuguesa, sendo um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, que representam a principal causa de morte em Portugal. A Hipertensão Arterial (HTA) ocorre quando a pressão arterial se encontra elevada de forma crónica. Esta doença afeta maioritariamente adultos, abrangendo também crianças e jovens, estando a atingir uma dimensão preocupante.

A adoção de um estilo de vida saudável pode prevenir o aparecimento da doença e existem estratégias preventivas, que se aplicadas prematuramente, podem prevenir o desenvolvimento de HTA, assim como podem ser utilizadas para a controlar. E, portanto, torna-se imperativo, que as adote já!

Reduza o consumo de sal (Máximo 5g de sal/dia para o adulto (1 colher rasa de chá) e 3g de sal/dia para crianças – Sal adicionado para confeção e presente na composição dos alimentos processados); tome em atenção os rótulos dos alimentos e evite os que têm mais de 5% da dose diária recomendada (DDR) de sódio ou mais de 1,5g de sal por 100g;

Opte por utilizar ervas aromáticas em substituição do sal na confeção das refeições;

Adote uma dieta equilibrada: aumente o consumo de frutas e legumes, diminua a ingestão de gorduras saturadas (presentes em alimentos como carnes vermelhas, manteiga, queijos curados, produtos de charcutaria e alimentos pré-cozinhados);

Se ingerir bebidas alcoólicas, limite a quantidade a um copo de vinho tinto à refeição.

**É fumador?
Está na hora de deixar de o ser!**

Pratique exercício físico regularmente;

Mantenha um peso corporal saudável;

**Caso faça terapêutica,
não a interrompa!**

marés

	Preia-mar - altura				Baixa-mar - altura			
1 sáb	06.10	3.1	18.32	3.2	11.51	.9	-	-
2 dom	07.08	2.9	19.33	3.0	00.29	.9	12.50	1.2
3 seg ☾	08.20	2.7	20.47	2.8	01.38	1.1	14.04	1.4
4 ter	09.43	2.6	22.07	2.8	03.01	1.2	15.29	1.5
5 qua	11.01	2.6	23.18	2.8	04.25	1.2	16.50	1.4
6 qui	-	-	12.03	2.7	05.34	1.2	17.52	1.3
7 sex	00.16	2.9	12.50	2.9	06.25	1.1	18.39	1.2
8 sáb	01.03	3.0	13.30	3.0	07.04	1.0	19.17	1.0
9 dom	01.43	3.1	14.05	3.1	07.37	.9	19.51	.9
10 seg	02.19	3.1	14.37	3.1	08.07	.9	20.23	.9
11 ter ●	02.52	3.1	15.08	3.2	08.36	.8	20.55	.9
12 qua	03.23	3.1	15.38	3.2	09.06	.8	21.28	.9
13 qui	03.54	3.1	16.09	3.2	09.37	.9	22.01	.9
14 sex	04.26	3.0	16.40	3.1	10.08	.9	22.36	1.0
15 sáb	04.59	2.9	17.15	3.0	10.41	1.0	23.13	1.1
16 dom	05.36	2.8	17.53	2.9	11.18	1.1	23.56	1.2
17 seg	06.19	2.7	18.37	2.8	-	-	12.01	1.3
18 ter	07.11	2.6	19.32	2.7	00.49	1.2	12.58	1.4
19 qua ☾	08.19	2.5	20.41	2.7	01.56	1.3	14.12	1.5
20 qui	09.39	2.6	21.58	2.8	03.08	1.3	15.28	1.4
21 sex	10.51	2.7	23.08	2.9	04.16	1.2	16.36	1.3
22 sáb	11.51	2.9	-	-	05.16	1.0	17.34	1.1
23 dom	00.07	3.1	12.42	3.1	06.09	.8	18.27	.9
24 seg	01.01	3.2	13.30	3.3	06.57	.7	19.17	.7
25 ter	01.51	3.4	14.17	3.4	07.43	.6	20.05	.5
26 qua ○	02.41	3.5	15.04	3.5	08.29	.5	20.53	.4
27 qui	03.29	3.5	15.51	3.5	09.14	.5	21.41	.5
28 sex	04.18	3.4	16.39	3.5	10.00	.6	22.31	.5
29 sáb	05.08	3.2	17.29	3.4	10.48	.8	23.23	.7
30 dom	06.00	3.1	18.21	3.2	11.39	.9	-	-
31 seg	06.56	2.9	19.18	3.1	00.20	.9	12.35	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

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

receita



Caras de Bacalhau Fritas

Ingredientes: Preparação:

- | | |
|--|---|
| 2 caras de bacalhau pequenas (frescas) | Lave as caras de bacalhau e corte-as a meio. |
| 1 limão (ou vinagre) | Tempere-as com o sumo de limão, o vinho branco, os alhos picados, a folha de louro, a pimenta e o sal. Deixe marinar durante 120 minutos. |
| 3 dentes de alho | Posteriormente, seque-as bem e passe as mesmas por farinha e depois pelos ovos (opcional) |
| 3 ovos (opcional) | batidos, temperados com sal e pimenta. Frite as caras em óleo bem quente e escorra-as em papel absorvente. |
| 20cl vinho branco | |
| 1 folha de louro | |
| óleo q.b. | |
| Farinha de trigo q.b. | |
| Pimenta q.b. | |
| Sal grosso q.b. | Bom apetite! |



sáb	1 Moderna	8 Santos	15 Ribau Diniz Gomes*	22 Senos	29 Ançã Castro Moderna*
dom	2 Branco Senos*	9 Moderna	16 Santos	23 Ribau Diniz Gomes*	30 Senos
seg	3 Diniz Gomes	10 Branco Senos*	17 Moderna	24 Santos	31 Ribau Diniz Gomes*
ter	4 Morais Santos*	11 Diniz Gomes	18 Branco Senos*	25 Moderna	
qua	5 Ançã Castro Moderna*	12 Morais Santos*	19 Diniz Gomes	26 Branco Senos*	
qui	6 Senos	13 Ançã Castro Moderna*	20 Morais Santos*	27 Diniz Gomes	
sex	7 Ribau Diniz Gomes*	14 Senos	21 Ançã Castro Moderna*	28 Morais Santos*	

Fonte: ARS Centro

*Farmácia de reforço até às 22:00 horas na sede do Município

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.

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

Estaleiro

- Estação Científica de Ílhavo

T 234 321 079 E estaleiro@cm-ilhavo.pt

CIEMar- Ílhavo Centro de Investigação e Empreendedorismo

T 234 092 496 E ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt

Centro Documentação de Ílhavo

Atendimento presencial sujeito a marcação prévia obrigatória

T 234 092 496 E cdi@cm-ilhavo.pt

Serviço de Apoio à Formação e Emprego

Atendimento presencial sujeito a marcação prévia obrigatória

T 234 092 496 E safe@cm-ilhavo.pt

Incubadora de Empresas do Município de Ílhavo

Atendimento presencial sujeito a marcação prévia obrigatória

T 234 092 496 E safe@cm-ilhavo.pt

Ecocentro Municipal

H segunda a sábado

8:00-13:00 e 14:00-17:00

T 234 033 804 e 927 405 880

Recolha de Monstros e Verdões

Marcação de recolha – Serviço gratuito

T 234 325 549

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo

Atendimento presencial sujeito a marcação prévia obrigatória

T 234 329 605

E helenasousa@cm-ilhavo.pt

Piscinas Municipais

piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt

Ílhavo (Encerrada temporariamente)

T 234 329 607

Gafanha da Nazaré

T 234 363 080

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

POSTOS GNR

São Salvador T 234 330 010

Gafanha da Nazaré T 234 393 070

MUSEUS

Museu Marítimo de Ílhavo Navio-Museu Santo André

(Encerrados temporariamente)

E museuilhavo@cm-ilhavo.pt

W www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt

T 234 329 990

Museu Vista Alegre

T 234 320 628

E museu@vistaalegre.com

W www.vistaalegre.com/pt

SAÚDE

Ílhavo

USF Leme T 234 330 045

USF Costa de Prata T 234 330 040

Gafanha da Nazaré

USF Atlântico Norte T 234 390 950

USF Beira Ria (inclui Costa Nova)

T 234 39 3150

Gafanha da Encarnação

UCSP T 234 361 902

Gafanha do Carmo

UCSP T 234 361 968

Assistência Farmacêutica à População

Linha Nacional 1400

H diariamente (após as 21:00)

PARQUES DE CAMPISMO

Costa Nova T 234 393 220

Gafanha da Nazaré T 234 366 565

Praia da Barra T 234 369 425

LOJAS DE TURISMO

W www.visitilhavo.pt

E turismo@cm-ilhavo.pt

T 234 325 911



Câmara Municipal de **ilhavo**