

dezembro
2021

Viver em
Município de Ílhavo

FEED

#272

30 novembro 12^{dom}
**Festival Gastronomia
de Bordo**

Restaurantes participantes
do Município de Ílhavo

2^a a 12^{qui a dom}
LEME

Festival de Circo Contemporâneo
Ílhavo e Gafanha da Nazaré

9^{dom}

17.º Aniversário

**Elevação a Vila
da Gafanha da Encarnação**

19^{dom}

**Encanto
Cinema de Natal**

Casa Cultura Ílhavo

24^{sex}

Natal na Maior Idade

Por um Natal Mais Próximo

Caros Municípes,

Entramos nesta quadra natalícia com o sentimento renovado de Solidariedade e Paz, e em breve com a decoração natalícia a iluminar as quatro Freguesias do Município. Esperamos que gostem!

Neste mês de dezembro, comemoramos o nascimento do Menino Jesus e preparamos a receção do Novo Ano

com esperança e determinação, convidando, através da agenda de eventos, à presença e participação nas diversas iniciativas que irão decorrer nos mais variados espaços do Município de Ílhavo. Destaco o Festival Gastronomia de Bordo, que teve início no dia 30 de novembro e irá decorrer até 12 de dezembro, em 17 restaurantes do



João António Filipe Campolargo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

município, bem como o programa complementar, cinco visitas orientadas “Sentidos de Mar”, o Leme - Festival de Circo Contemporâneo, que começa já no dia 2 e prolonga-se até ao dia 12 de dezembro, e as diversas ações que iremos levar a cabo no Laboratório do Envelhecimento para a comunidade sénior. Mas há muito mais, por isso, consulte a agenda.

Despeço-me fazendo votos para que este Natal seja mais brilhante, cheio de paz e alegria em todos os lares. Que possamos entender o significado do Natal, festejando e honrando o nascimento de Jesus todos os dias.

Feliz Natal e o Melhor dos Anos em 2022 com muita Saúde!

Reuniões
Ordinárias do
Executivo
CMI

Pública:

qui 2

15:00

audição
ao público
a partir das

16:30

(BMI)

Privada:

qui 16

15:00

TODO O MÊS

“Ao som das histórias”

quartas **18:35**

sábados **9:45**

Programa na Rádio Terranova 105.0 FM

Todas as histórias disponíveis na BMI.

“Se esta rua fosse minha”

História e as memórias da comunidade sobre as ruas do Município de Ílhavo

quartas **11:30**

Programa na Rádio Terranova 105.0 FM

Campanha solidária

“O Pai Natal Podes ser Tu”

Recolha de Bens Alimentares para entrega a famílias carenciadas da Gafanha de Aquém

Até 16 de dezembro

Org.: Grupo de Jovens “A Tulha”

Ao longo do ano letivo

Vamos à BMI...

com a magia do pirilampo!

Visita à Biblioteca e Hora do Conto

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrição prévia obrigatória

“Aconteceu mesmo assim?”

Exposição de João Velhinho

Biblioteca Municipal de Ílhavo

DESTAQUE LITERÁRIO

Natal na Biblioteca!

Com muitas leituras...

O encanto das histórias preenche os nossos dias com magia natalícia. Enquanto os mais novos se divertem nas atividades, escolha livros ou filmes que queira ler ou ver...nesta época festiva.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

ficha técnica

diretor João Campolargo

edição Câmara Municipal de Ílhavo

comunicação

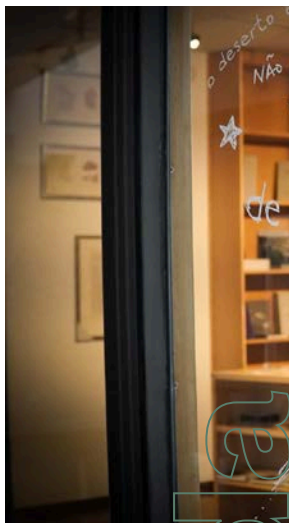
Isabel Barrós, Miguel Araújo e Margarida Malaquias

design Bruno Pinto

impressão Diário do Porto depósito legal 136577/99

tiragem 6.000 exemplares

distribuição GRATUITA



agência

EXPOSIÇÕES



Feira do Livro de Natal

Descontos até 25% nos livros assinalados.

Livros científicos, livros de receitas, livros de história, livros de fotografia e livros infantis para todos os gostos e idades na Livraria do Museu Marítimo de Ílhavo.

“Atlântico”

Exposição de fotografia documental
da autoria de Helder Luís

Patente até 31 de março de 2022

Museu Marítimo de Ílhavo

Cândido Teles: uma vida em Viagem

Patente até 31 de dezembro

Museu Marítimo de Ílhavo

Mar de Portugal

Com 12 imagens da autoria
do fotógrafo e biólogo marinho

Nuno Vasco Rodrigues

Patente até 31 de dezembro

Museu Marítimo de Ílhavo

“Da Coleção ao Museu Santos em Porcelana da Vista Alegre”

de Carlos Manuel Teles Paião

Patente até 31 dezembro

Centro de Religiosidade Marítima

“Diálogos. Na beleza das obras contemplamos a beleza do criador”

Patente até 4 de fevereiro de 2022

Casa Cultura Ílhavo

1 a 17 ter a sex

17:00

História do dia...

Quentinha!



Público-alvo: crianças a partir dos 2 anos acompanhadas por um adulto

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrições: 234 321 103

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Gratuito

2 a 12 qui a dom

LEME

Festival de

Circo Contemporâneo

Ílhavo e Gafanha da Nazaré



Programa completo:

www.23milhas.pt/edicao/leme-2021

3 e 4 sex e sáb

Mercado da Terra

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

Mercado Municipal de Ílhavo

Bebeteca

10:30

sáb 4 **“Os beijinhos do lobo mau”**

de Jean Leroy e Laurent Simon

sáb 11 **“O lobo mau está doente”**

de Jean Leroy e Laurent Simon

Público-alvo: bebés dos 6 meses aos 3 anos acompanhados por um adulto

Inscrição prévia obrigatória

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Gratuito

Hora do Conto

16:30

sáb 4 **“O Grufalão”**

de Julia Donaldson e Axel Scheffler

sáb 11 **“A filha do Grufalão”**

de Julia Donaldson e Axel Scheffler

Público-alvo: crianças a partir dos 4 anos acompanhadas por um adulto

Inscrição prévia obrigatória

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Gratuito

5 dom

10:00~12:00

O Celeiro das Pescas:

do Porto Bacalhoeiro

à Terra d'Avó

Visita orientada Sentidos de Mar

Passeio de bicicleta entre o Porto Bacalhoeiro e a Terra d'Avó, na Gafanha da Aquém (com visita), e regresso

Inscrições:

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

€8,00

2-12 DEZ/DEC
FESTIVAL DE
CIRCO CONTEMPORÂNEO

LE
ME

ÍLHAVO
GAFANHA DA NAZARÉ



23 MILHAS



ilhavo
Câmara Municipal

PARCEIRO



BÚSSOLA

MAIS INFORMAÇÃO

WWW.23MILHAS.PT

30 NOV
- 12 DEZ

2021

FESTIVAL
GASTRONOMIA
DE **BORDO**
Ílhavo



Experiências Gastronómicas
Visitas Orientadas



ilhavo
Câmara Municipal



Territórios com História
ILHAVO MURTOSA PENICHE



FESTIVAL
2020

CENTRO2020

Operado por

4 SÁB

Participação da
ACD "Os Ílhavos"
Secção de Atletismo
Torneio Paulo Ferreira-Pista
Luso

4 E 5 SÁB E DOM

Participação da
ACD "Os Ílhavos"
Secção de Pesca
3.ª e 4.ª Prova do Campeonato Nacional
da 1.ª Divisão de Clubes de Mar
Praia de Quiaios

5 DOM

Ria Run & Bike

18 Km

Org: Rotary Club de Ílhavo
A receita reverte a favor
do Centro Hospitalar Baixo Vouga.
€20,00/equipa

10:30

Partida/chegada:

Largo da Bruxa, Gafanha da Encarnação

SC Vista Alegre
CD Estarreja

Camp. Sabseg

15:00

Campo Municipal Vista Alegre

11 SÁB

GD Gafanha
NDA Pombal

CN2 Fem.

21:00

Pav. Desportivo Gafanha da Nazaré

Participação da
ACD "Os Ílhavos"
Secção de Atletismo
Torneio Delfim Eduardo 1.ª Jornada da
Taça da Associação de Atletismo de Aveiro
Vagos

12 DOM

GD Gafanha
Brandoense

C. ABP S21

16:30

Pav. Desportivo Gafanha da Nazaré

8^{qua}

15:00~17:00

A Gastronomia a Bordo do Museu Marítimo

Visita orientada Sentidos de Mar

Visita ao Museu Marítimo de Ílhavo focada
na "Faina Maior" e acompanhada por um
antigo cozinheiro da pesca do bacalhau
(com degustação)

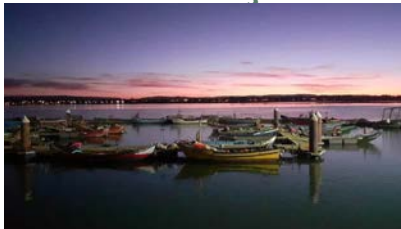
Inscrições:

234 329 990 · visitas.mmi@cm-ilhavo.pt
€3,00

9^{qui}

17.º Aniversário

Elevação a Vila da Gafanha da Encarnação



10 e 11^{sex e sáb}

sex 10 Mercado da Terra

sáb 11 Mercado da Terra / CRIA

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

Mercado de Ílhavo

12^{dom}

14:00~18:00

Dia Aberto no Museu

Museu Marítimo de Ílhavo

Centro de Religiosidade Marítima

Gratuito

“Laboratório em construção”

Laboratório do Envelhecimento

CONVERSAS

qua 9 19:00

Falamos sobre Práticas Gerontológicas?

com a Associação Nacional de Gerontólogos

Público-alvo:

Técnicos, estudantes e interessados

Inscrições:

234 329 636 · maioridade@cm-ilhavo.pt

ter 14 17:30

Programar em Espaços para o Desenvolvimento da Pessoa Idosa

Público-alvo: Estudantes da área social

OFICINAS

sex 3 14:30

Mãos de Gesso

As mãos com rugas serão moldes para sinalizarmos o caminho.

Público-alvo: Maiores Idade

ter 7, 14, 21 14:30

Poltronas de Tecido

Público-alvo: Maiores Idade

ter e sex 10 e 17 14:30

Construir uma Horta Acessível

com o Gerontólogo Alexandre Pires

Público-alvo: Maiores Idade

ter 14 15:00

Desenho

Público-alvo: Maiores Idade



13^{seg}

Feira dos 13

Vista Alegre

12^{dom}

15:00~17:00

Comida das gentes da Ria

Visita orientada Sentidos de Mar



Visita ao interior do Mercado do Peixe da Costa Nova e visita ao Cais dos Pescadores da Gafanha da Encarnação. Travessia de lancha entre as duas margens e regresso.

Mercado do Peixe da Costa Nova

Inscrições:

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

€12,00

15^{qua}

14:30

Clube de Genealogia

Material necessário: computador portátil ou tablet

Centro de Documentação (CIEMar-Ílhavo)

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

Gratuito

18:00 Residência à conversa

Wonderground

de Lígia Soares e Paula Diogo



Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

Gratuito

Natal na Maior Idade

Estamos cada vez mais próximos

DESPORTO

Futebol Sénior

Cria uma equipa de 5 elementos para jogar futebol.



ter 10 10:30
Campo Vista Alegre

OFICINAS

Reciclar para Criar

seg 6 14:30

Formadora: Joaquina Gomes

Velas Decorativas

seg 13 14:30

Formadora: Alzira Carrapichano

Efeitos de Feltro

seg 20 14:30

Formadora: Eduarda Gaspar

**Fórum Municipal Maior Idade,
Gafanha da Nazaré**

CONVERSAS

A Solidão em tempos de festividade

seg 13 14:30

Formadora: Mariana Lopes

**Fórum Municipal Maior Idade,
Gafanha da Nazaré**

Roda de Contos e Ditos

qua 15 14:30

A Roda será o mote para cantarmos sobre a vida, declamar o passado e narrar o futuro.

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

As minhas receitas de Natal

Traz a tua receita que não pode faltar na mesa de Natal. Vamos partilhar?

ter 21 14:30

**Fórum Municipal Maior Idade,
Gafanha da Nazaré**

CAMPANHA

sex 24

Por um Natal Mais Próximo

Vai estar sozinho na ceia de Natal?

Queremos invadir a sua solidão com Música e entrega de um cabaz.

Inscrições:

234 329 636 · maioridade@cm-ilhavo.pt

17 e 18 sex e sáb

sex 17 **Mercado da Terra**

sáb 18 **Mercado da Terra / Porta
Bagageira / Workshop de rabanadas
de Natal / Animação de Natal**

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador
Mercado Municipal de Ílhavo

17 a 19 sex a dom

1.ª edição

“A minha Estrela de Natal”

Especial CRIAI Natal

Mostra de Presépios de Natal



Org.: Junta de Freguesia de S. Salvador

**Espaço exterior
da Junta de Freguesia**

18sáb

Sábado Aberto

10:00

**A escalada do Pai Natal:
construção de brinquedo em papel**

11:30

**Natal a laser: vem construir
um enfeite e personaliza
a tua árvore**

(M/12)

**Estaleiro - Estação Científica
de Ílhavo**

Inscrições:

234 329 637 · estaleiro@cm-ilhavo.pt

Gratuito

Na BMI com Livros... e Não Só! {Natal}



21 a 30 dezembro

14:30

Sessão de Cinema

ter 21 **“Mia e o Leão Branco”
de Gilles de Maistre**

ter 28 **“Vida de Courgette”
de Claude Barras**

Workshop Maker... Reutilizar no Natal

qua 22 **Enfeites Natalícios em CD**

qua 29 **Jogo do Galo
com Rolhas de Cortiça**

Hora do Conto

qui 23 **“Do que mais gosto no Natal”
de Ellie Hattie**

qui 30 **“Vai correr tudo bem!”
de Barry Timms**

Público-alvo: crianças a partir dos 4 anos
acompanhadas por um adulto

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrições: 234 321 103

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Gratuito

Brilhos de Natal

Sessão Sensorial

por A PAR (Associação Aprender em Parceria)



10:30 Público-alvo: bebés dos 6 meses aos 3 anos acompanhados por um adulto

16:30 Público-alvo: crianças dos 4 aos 7 anos acompanhadas por um adulto

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrições: 234 321 103

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Gratuito

21:30

Espectáculo Comemorativo

15.º Aniversário

Associação

Aquém Renasce

Casa Cultura Ílhavo

€5,00

19 dom

10:30

Encanto - Cinema de Natal



Casa Cultura Ílhavo

90' · M/3

€3,50

19:00 e 21:30

Portátil, da Porta dos Fundos

Casa Cultura Ílhavo

70' · M/16

€22,00

20 a 23 seg a qui

10:00~13:00

Safrá - faz-te à vida!

Confeção e construção de uma casa de gengibre

Público-alvo: 10 a 14 anos

Cofinanciamento:

Fundação Calouste Gulbenkian

Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo

Gratuito

27 a 30 seg a qui

10:00~13:00

Safrá - faz-te à vida!

Modelação e impressão 3D



Público-alvo: 10 a 14 anos

Cofinanciamento:

Fundação Calouste Gulbenkian

Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo

Inscrições:

234 329 637 · estaleiro@cm-ilhavo.pt

Gratuito

junta-te à equipa
de voluntários.

vamos conseguir!

ajuda os nossos idosos
institucionalizados

inscrições e informações

ddss@cm-ilhavo.pt
T 234 329 640

**Bolsa
Municipal
de Voluntariado
Social**
COVID-19



janeiro

17 SEX

Illium Club
Ginásio Fig.

CN 2.ª Masc. - Seniores B

18:00

Pav. Municipal Capitão Adriano Nordeste, Ílhavo

GD Gafanha
Beira-Mar Sub23

CN2

18:30

Pav. Desportivo Gafanha da Nazaré

GD Gafanha
Clube de Albergaria

Camp. Grande Hotel de Luso

21:30

Pav. Teresa Machado (ESGN)

18 SÁB

GD Gafanha
Beira-Mar Sub23

C. ABP S21

18:30

Pav. Desportivo Gafanha da Nazaré

18 E 19 SÁB E DOM

Participação da
ACD "Os Ílhavos"

Secção de Atletismo

Campeonato Distrital de Provas Combinadas

de Inverno Juvenis, Juniores e Seniores

Luso

19 DOM

SC Vista Alegre
SC Alba

Camp. Sabseg

15:00

Campo Municipal Vista Alegre

22 QUA

Illium Club
Póvoa

Liga BETCLIC - Seniores A

21:00

Pav. Municipal Capitão Adriano Nordeste, Ílhavo

28 QUA

Illium Club
V. Guimarães

Liga BETCLIC - Seniores A

21:00

Pav. Municipal Capitão Adriano Nordeste, Ílhavo

1sáb

O Banho do Ano 2022

**Oferta de chocolate quente e
t-shirt alusiva aos participantes**

Org.: Associação dos Amigos
da Praia da Barra

Praia da Barra

6 a 8qui a sáb

9.º Aniversário

**Fórum Municipal
Maior Idade**

13qui

124.º Aniversário

**Restauração do
Município de Ílhavo**

14 e 16sex a dom

9.º Aniversário

**Aquário dos Bacalhaus
Museu Marítimo
de Ílhavo**

17seg

Inauguração

**Laboratório do
Envelhecimento**

Receita



Arroz de línguas

Ingredientes: **Preparação:**

800g de línguas de bacalhau frescas
240g arroz carolino ou agulha
1 cebola grande (ou 2 médias)
2 dentes de alho
½ lata de tomate pequena (ou 2 c. sopa concentrado de tomate)
1 c. sopa concentrado de tomate
10cl de vinho branco
1 folha de louro
5cl azeite
1 c. sobremesa colorau
q.b. pimenta
q.b. piri-piri
q.b. sal grosso

Faça um puxado com o azeite, a cebola picada, os alhos picados, o piri-piri, o colorau e o louro. Adicione as línguas e refogue por 5 minutos. Junte o tomate em cubos, assim como o concentrado, deixe refogar mais um pouco e refresque com o vinho branco.

Acrescente a água (aproximadamente, entre 0,75 e 1 litro). Quando esta ferver adicione o arroz e o sal. Vá mexendo e, no final, adicione a pimenta e retifique os temperos.

Como sugestão acrescente ½ pimento encarnado em brunoise e finalize com coentros ou salsa picados. Caso utilize línguas salgadas demolhe as mesmas 18 horas no frio (aproximadamente).

Desportivas Férias de Inverno de 2023

mais informações
desporto@cm-ilhavo.pt
visitas.mmi@cm-ilhavo.pt
www.cm-ilhavo.pt



INSCRIÇÕES A PARTIR DE 22 NOVEMBRO

Férias Divertidas

09h00~17h30

6 aos 12 anos

20 a 23 dezembro

inscrição: 36€/semana e oferta de kit

27 a 30 dezembro

inscrição: 36€/semana e oferta de kit

Atividades: Jogos aquáticos; sessão de cinema; surf indoor, jogos desportivos coletivos, ateliês alusivos ao natal, visita à Terra Natal - Perlím, e muitas atividades surpresa que temos preparadas para ti.

KIT da edição: Mochila da edição; pulseira identificativa; manual de acolhimento; diploma; almoço; acompanhamento técnico e transporte entre as atividades.

INSCRIÇÕES:

Piscina Municipal de Ílhavo

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré

14h00~17h00

6 aos 12 anos

21 a 23 dezembro

28 a 30 dezembro

inscrição: 5€/dia - 12€/3 dias

Atividades: Jogos, visitas especiais, oficinas de expressão artística e oficinas de cozinha que serão realizadas ao longo do período de férias escolares.

INSCRIÇÕES:

Museu Marítimo de Ílhavo

Natal no
Museu Marítimo

mais em
www.cm-ilhavo.pt



Regresso a Portugal

património



"Vamos regressar a Portugal!"

No momento em que as tripulações ouviam, do seu capitão, estas palavras, uma onda de alegria atravessava o navio, da proa à popa, e os anseios dos longos meses de trabalho ficavam para trás.

Nem sempre a viagem de regresso significava o fim das dificuldades e dos perigos. O lugre 'Primeiro Navegante' ficou na memória de todos aqueles que a 24 de outubro de 1946 se deslocaram para verem a entrada do navio na barra de Aveiro, mas devido às condições climatéricas acabou por ser impelido para terra encalhando na praia da meia-laranja.

Também o 'Santo André' vivenciou uma situação difícil, mas por sorte é que escapamos assim recorda Carlos Reis, antigo tripulante do arrastão:

"Fizemos a pesca e correu tudo bem. Na altura estávamos no Flemish Cap quando arrancamos para Portugal. Na viagem de regresso toda a gente estava contente: Eh pá! Vamos para Portugal! Nesse momento um tripulante gritou que o pico das correntes estava cheio de água. Ora, a proa estava partida, mas não se via grande coisa. Só percebemos o que se passava em viagem, quando o navio, com a ondulação, levantava a proa e saía água em esguicho como de uma baleia. A nossa sorte eram os tanques, senão 'goodbye, adeus'. Só soubemos o verdadeiro estado do navio quando começámos a descarregá-lo e enquanto o navio subia constatávamos que o buraco era maior. De tal forma que até podia passar por lá uma baleeira. Ainda hoje se pode ver na proa do 'Santo André', aonde está rebitado é o antigo e aonde está soldado é o novo."



O Ilhavense é um periódico regional sediado em Ílhavo. O primeiro número chegou ao público a 20 de novembro de 1921.

Num ano de centenário convém recordar que este jornal tem as suas raízes num semanário que veio para as bancas a 23 de novembro de 1910 - O Brado, publicação que teve de ser suspensa, em 1921, devido a razões de carácter financeiro. Para preencher a lacuna deixada no meio jornalístico ilhavense, foi fundado O Ilhavense, tendo desde logo José Pereira Teles assumido a Direção deste periódico regional.

A missão do jornal pouco se alterou ao longo dos anos, apesar da mudança na designação. Na sua página institucional do Facebook (consultada a 9/11/2021) O Ilhavense apresenta-se como uma Publicação de carácter essencialmente regional e regionalista, fiel ao seu principal escopo (desígnio), isto é, espelho da vida local quer noticiando os principais factos ilhavenses, quer traduzindo os legítimos anseios dos seus autóctones e íncolas e/ou pugnando pela solução de todos os problemas que possam interessar à vida local, quer ainda, pondo em evidência os nomes e obras dos Ílhavos sem, todavia, descorar os temas de carácter nacional ou internacional com especial relevância na vida dos Povos.

"Se esta rua fosse minha..."

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!

O periódico nem sempre assumiu uma periodicidade semanal, tendo sido trimensal, quinzenal e trimensário. A impressão para as bancas foi sempre regular, conhecendo alguns períodos conturbados, por exemplo entre janeiro e agosto de 1976 em que a publicação teve de ser suspensa. Estas dificuldades refletem os obstáculos que a imprensa regional escrita vem conhecendo em termos de financiamento e apoio.

Após a morte de José Pereira Teles outros diretores se seguiram como Mário Rocha, Vítor José Mónica de Pinho, Célio Fernandes Salvadorinho, António Francisco Neves Vieira, José Manuel Torrão Sacramento, Maria José Santana e, atualmente, Maria Helena Malaquias.

Em jeito de conclusão, referir que folhear as páginas de O Ilhavense é encontrar verdadeiros pedaços de história da nossa região, onde muitos ilhavenses deixaram o seu marco, de forma mais ao menos anónima, como: João Carlos Celestino Gomes, Dinis Gomes, António Maria Lopes, Palmiro Peixe, Fernando Magano e tantos outros que ainda hoje mantêm um pedaço da cultura ilhavense viva.



INFORMAÇÃO MEMORIAL SOBRE O TOPÓNIMO



INFORMAÇÃO HISTÓRICA DO TOPÓNIMO

Em Ílhavo encontramos a Rua de "O Ilhavense" e a travessa homónima. Este foi um topónimo aprovado pela Câmara Municipal de Ílhavo a 17 de abril de 1991 (Ata da CMI n.º 11/91).

marés

	Preia-mar - altura				Baixa-mar - altura			
1 qua	00.16	3.0	12.34	3.1	06.02	1.0	18.32	.8
2 qui	01.04	3.2	13.24	3.3	06.52	.8	19.18	.6
3 sex	01.51	3.3	14.13	3.4	07.40	.6	20.03	.6
4 sáb ●	02.37	3.5	15.02	3.4	08.28	.5	20.49	.5
5 dom	03.24	3.5	15.51	3.4	09.16	.4	21.34	.6
6 seg	04.13	3.5	16.41	3.3	10.05	.5	22.22	.7
7 ter	05.03	3.5	17.33	3.2	10.57	.6	23.12	.8
8 qua	05.55	3.3	18.28	3.0	11.52	.8	-	-
9 qui	06.50	3.2	19.28	2.8	00.06	1.0	12.51	.9
10 sex	07.51	3.0	20.35	2.7	01.07	1.2	13.56	1.1
11 sáb ☾	08.58	2.9	21.45	2.6	02.15	1.3	15.06	1.2
12 dom	10.06	2.8	22.52	2.7	03.28	1.4	16.16	1.2
13 seg	11.10	2.8	23.49	2.7	04.39	1.4	17.18	1.2
14 ter	-	-	12.05	2.9	05.40	1.3	18.07	1.2
15 qua	00.36	2.8	12.53	2.9	06.29	1.2	18.48	1.1
16 qui	01.17	2.9	13.34	2.9	07.11	1.1	19.24	1.0
17 sex	01.55	3.0	14.12	2.9	07.49	1.0	19.57	1.0
18 sáb	02.30	3.1	14.47	3.0	08.25	1.0	20.31	.9
19 dom ○	03.04	3.1	15.21	3.0	08.59	.9	21.04	.9
20 seg	03.38	3.1	15.55	3.0	09.34	.9	21.38	.9
21 ter	04.12	3.1	16.31	2.9	10.10	.9	22.13	1.0
22 qua	04.47	3.1	17.07	2.9	10.47	1.0	22.49	1.0
23 qui	05.24	3.1	17.47	2.8	11.26	1.0	23.28	1.1
24 sex	06.03	3.0	18.30	2.8	-	-	12.08	1.1
25 sáb	06.47	2.9	19.20	2.7	00.13	1.2	12.56	1.1
26 dom	07.37	2.9	20.18	2.7	01.05	1.3	13.52	1.2
27 seg ☾	08.37	2.8	21.25	2.7	02.06	1.3	14.54	1.2
28 ter	09.46	2.8	22.35	2.8	03.14	1.3	16.00	1.1
29 qua	10.58	2.9	23.39	2.9	04.24	1.2	17.04	1.1
30 qui	-	-	12.04	3.0	05.30	1.1	18.08	.9
31 sex	00.38	3.1	13.04	3.1	06.30	.9	18.58	.8

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

8 sugestões para um Natal mais saudável

Inicie a véspera e o dia de Natal com um pequeno-almoço saudável e equilibrado

Este pequeno passo vai ajudá-lo a ficar saciado e evitar que opte mais facilmente por opções menos saudáveis.

Inicie as suas refeições natalícias com uma sopa de hortícolas

A sopa promove a saciedade, hidrata, é fonte de vários nutrientes e fornece poucas calorias comparada com outras entradas da época.

Acompanhe as refeições com hortícolas e outros vegetais

Preencha metade do prato com vegetais e seja criativo nas cores, desde as couves cozidas aos grelos, cogumelos, cenoura ou curgete; são excelentes formas de reduzir a ingestão de calorias.

Dê atenção a preparados culinários mais simples

Estufados (sem refogar os alimentos), cozidos a vapor ou grelhados são preferíveis a outros preparados que degradam mais os nutrientes, como os assados. Evite fritar. Se assar, retire as partes mais escuras ou queimadas antes de servir.

Torne as sobremesas mais equilibradas

Em vez de fritar as rabanadas e outros doces, faça-os no forno. Reduza, para cerca de metade, o açúcar das receitas; opte por especiarias que ajudam a dar sabor, como a canela, e não polvilhe as sobremesas com açúcar. Substitua parte da farinha branca por farinha do tipo integral. Utilize as versões magras: leite, natas, manteiga.

Invista numa grande e colorida salada de frutas

Uma salada de frutas garante a ingestão de muitos nutrientes e poucas calorias. É também fonte de fibra e água o que contribui para uma menor vontade de comer as “bombas calóricas”.

Enfeite a mesa com jarros de água

A água pode contribuir para uma melhor diurese, aumentar a saciedade e, acima de tudo, evitar o consumo excessivo de bebidas açucaradas e até alcoólicas de maior valor calórico.

Atividade física

Todas as oportunidades são boas. Desde caminhar às compras até a um bom passeio em família. Feliz Natal!



dom	5	12	19	26
	Diniz Gomes Aveirense*	Branco Senos Peixinho*	Moderna Higiene*	Santos Lemos*
seg	6	13	20	27
	Morais Santos Avenida*	Diniz Gomes Nova*	Branco Senos Aveirense*	Moderna Peixinho*
ter	7	14	21	28
	Anã Castro Moderna Saúde*	Morais Santos Alagoas*	Diniz Gomes Avenida*	Branco Senos Capão Filipe*
qua	1	8	22	29
	Ribau Diniz Gomes Moura Glicínias*	Senos Oudinot*	Anã Castro Moderna Neto*	Morais Santos Saúde*
qui	2	9	23	30
	Santos Central*	Ribau Diniz Gomes Ala*	Senos Moura Glicínias*	Anã Castro Moderna Oudinot*
sex	3	10	17	24
	Moderna Moderna*	Santos Moura Capão Filipe*	Ribau Diniz Gomes Central*	Senos Ala*
sáb	4	11	18	25
	Branco Senos Higiene*	Moderna Lemos*	Santos Moderna*	Ribau Diniz Gomes Capão Filipe*

Fonte: ARS Centro

AVISO: As farmácias encerram às 21 horas e a partir desta hora o munícipe deverá contactar, até às 9h00 do dia seguinte, a Linha 1400 que encaminhará a devida solicitação para a farmácia em serviço permanente mais próxima.

* Farmácia em concelho de proximidade

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

Anã Castro - Tel 234 360 721



farmácias

Câmara Municipal de Ílhavo

234 329 600

234 329 601

geralcmi@cm-ilhavo.pt

www.cm-ilhavo.pt

 Município de Ílhavo

Serviço Municipal de Informação ao Consumidor

marcação prévia obrigatória

234 329 600 · edc@cm-ilhavo.pt

Gabinete de Apoio ao Emigrante

marcação prévia obrigatória

234 329 600 · edc@cm-ilhavo.pt

ATENDIMENTO SOCIAL INTEGRADO

234 329 640 · ddss@cm-ilhavo.pt

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo

234 329 632 · cpcj@cm-ilhavo.pt

Gabinete de Apoio à Família

marcação prévia obrigatória

234 329 649 · gafilhavo@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

234 321 103

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

 bibliotecamunicipaldeilhavo

23 MILHAS

23milhas@cm-ilhavo.pt

www.23milhas.pt

 23 Milhas - Ílhavo

Casa Cultura Ílhavo

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

Cais Criativo Costa Nova

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

Fórum Municipal Maior Idade

234 329 636

maioridade@cm-ilhavo.pt

 Maior Idade- Município de Ílhavo

Laboratório do Envelhecimento

234 025 416

Escola Municipal de Educação Rodoviária

234 329 633 · ded.

educacao@cm-ilhavo.pt

ATENDIMENTO AO PÚBLICO

» Presidente

João Campolargo

segunda 09:30-12:30

Gabinete de Apoio à Presidência

234 329 611

» Vereadores com Pelouros

» João Diogo Semedo

Vice-Presidente

terça 15:00-18:00

» Mariana Ramos

terça 09:30-12:30

Gabinete de Apoio à Vereação

234 329 602 · 234 329 641

» Vereadores sem Pelouros

» Fátima Teles

» Tiago Lourenço

» Paulo Nunes

» Eduardo Conde

Gabinete de Apoio à Vereação

234 329 602 · 234 329 641

GABINETE DE ATENDIMENTO GERAL (GAG)

» Atendimento ao Muniçipe

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)

informação

Estaleiro

- Estação Científica de Ílhavo

234 329 637 · estaleiro@cm-ilhavo.pt

CIEMar- Ílhavo Centro de Investigação e Empreendedorismo

234 092 496 · ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt

Centro Documentação de Ílhavo

234 092 496 · cdi@cm-ilhavo.pt

Serviço de Apoio à Formação e Emprego

234 092 496 · safe@cm-ilhavo.pt

Incubadora de Empresas do Município de Ílhavo

234 092 496 · safe@cm-ilhavo.pt

Ecocentro Municipal

segunda a sábado

8:00~13:00 e 14:00~17:00

234 033 804 · 927 405 880

Recolha de Monstros e Verdes

Marcação de recolha – Serviço gratuito

234 325 549

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo

Atendimento presencial sujeito

a marcação prévia obrigatória

234 329 605 ·

helenasousa@cm-ilhavo.pt

Piscinas Municipais

piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt

Ílhavo 234 329 607

Gafanha da Nazaré 234 363 080

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

MUSEUS

Museu Marítimo de Ílhavo

museuilhavo@cm-ilhavo.pt

www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt

234 329 990

Centro de Religiosidade Marítima

museuilhavo@cm-ilhavo.pt

www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt

234 329 990

Navio-Museu Santo André

(Encerrado temporariamente)

Museu Vista Alegre

234 320 628 · museu@vistaalegre.com

www.vistaalegre.com/pt

SAÚDE

Ílhavo

USF Leme 234 330 045

USF Costa de Prata 234 330 040

Gafanha da Nazaré

USF Atlântico Norte 234 390 950

USF Beira Ria (inclui Costa Nova)

234 39 3150

Gafanha da Encarnação

UCSP 234 361 902

Gafanha do Carmo

UCSP 234 361 968

Assistência Farmacêutica à População

Linha Nacional 1400

diariamente (após as 21:00)

PARQUES DE CAMPISMO

Costa Nova 234 393 220

Gafanha da Nazaré 234 366 565

Praia da Barra 234 369 425

LOJAS DE TURISMO

www.visitilhavo.pt

turismo@cm-ilhavo.pt

234 325 911



Câmara Municipal de **ilhavo**