

# Viver em

Julho 2009





## Índice

- 3 abertura
- 4 destaques do mês
- 5 agenda
- 18 alimentação saudável
- 19 museu marítimo de Ílhavo
- 21 biblioteca municipal de Ílhavo
- 24 fórum municipal da juventude
- 25 património
- 26 a nossa gente
- 28 receita do mês
- 30 tabela de marés
- 31 farmácias de serviço

## 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 Julho de 2009, para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de Agosto de 2009. A Câmara Municipal de Ílhavo reserva o direito de seleccionar a informação a incluir na mesma.

## Distribuição Gratuita

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

### Reuniões Ordinárias do Executivo

Câmara Municipal de Ílhavo

Públicas: Dias 6 e 20 de Julho (Segunda-feira), pelas 15h30

Audição do público a partir das 17h30

Privada: Dia 27 de Julho (Segunda-feira), pelas 15h30



Já em pleno Verão, a agenda de eventos *VIVER em* vem partilhar novidades e convites para os acontecimentos de vida que vão decorrer ao longo deste mês de Julho, por todo o Município de Ílhavo.

Vamos viver a primeira estreita nacional do Centro Cultural de Ílhavo (com Sofia Alves), revisitar a Vista Alegre por ocasião da Festa da N<sup>a</sup> Sra da Penha, comemorar os 19 anos da elevação de Ílhavo a Cidade, entre muitos outros acontecimentos.

A Semana Jovem 2009 é a marca de referência deste mês, momento alto e esperado da política de juventude da Câmara Municipal de Ílhavo, pretexto para incentivar a irreverência e a juventude de todas as idades, numa iniciativa que realizamos com um conjunto de Jovens Voluntários e de Associações do nosso Município.

Este é um tempo de férias para muitos e de trabalho para tantos outros. Este é também um tempo de acompanhar obras importantes que a CMI tem no terreno: o Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, o Mercado Municipal da Costa Nova, o novo Centro Escolar da Cale da Vila (Gafanha da Nazaré), o novo Centro Escolar da Sra do Pranto (Ílhavo), entre outras que se iniciam neste mês, além da 3<sup>a</sup> fase da Via de Cintura Portuária na Gafanha da Nazaré (obra da APA com a parceria da CMI).

Boas férias e Bom trabalho.

Venha *VIVER* connosco.

Um Bom Mês.

Com Um Abraço,

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

**Todo o Mês**

**Comemoração do Dia dos Avós** · Biblioteca Municipal de Ílhavo e Pólos de Leitura

**3 , 4 e 5 de Julho**

**Teatro “Hedda Gabler”, com a Sofia Alves e Vítor de Sousa** · Centro Cultural de Ílhavo

**4, 11, 18, 25 de Julho**

**Sábados no Jardim 2009** · Município de Ílhavo

**13 de Julho**

**19º Aniversário da Elevação de Ílhavo a Cidade**

**17 de Julho**

**Abertura da Semana Jovem 2009**

- **Inauguração da XII Mostra Jovem d'Artes** · Centro Cultural de Ílhavo
- **Concerto com Mundo Cão** · Largo do Farol, Praia da Barra

**18 de Julho**

**Festa do Movimento Maior** · Piscina Municipal de Ílhavo e Pav. Mun. Cap. Adriano Nordeste

**19 de Julho**

**Vem atravessar a Ria a Nado!** · Entre a “Bruxa”, Gafanha da Encarnação e o Relvado da Costa Nova

**21 de Julho**

**Concerto com Susana Félix** · Jardim 31 de Agosto, Gafanha da Nazaré

**22 de Julho**

**Teatro “Saia Curta e Consequências” com Cláudia Vieira, Luís Gaspar e Paulo Matos** · Centro Cultural de Ílhavo

**24 de Julho**

**Noite Hip-Hop com Dealema** · Praça do Centro Cultural de Ílhavo



### Todo o mês

#### Programa Municipal Férias Divertidas Verão 2009

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

### 2 a 5 Quinta a Domingo

Participação do **CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo**, no Campeonato Regional de Juvenis, em Coimbra.

### 3 Sexta-feira

Manhã

#### Feira do Vestuário

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

22h00

#### Festas em Honra de N.ª S.ª da Penha de França

Teatro “O Consultório de Horátes”, pelo GRAL – Grupo Recreativo dos Amigos da Léguas

Org.: Fábrica da Vista Alegre e CMI

### 3 a 6 Sexta a Segunda-feira

#### Festas em Honra de N.ª S.ª da Penha de França

- Venda de Oportunidades
- Exposição Permanente e Exposição Comemorativa dos 45 Anos do Museu da Vista Alegre. Entrada Livre.
- Exposição Temporária do Museu “Olhar o Mundo através da Porcelana” – Bairro Social da Vista Alegre. Entrada livre.

Org.: Fábrica da Vista Alegre e CMI

### 4 Sábado

Todo o dia

#### Sábados no Jardim

Jardim 31 de Agosto, Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo



8h30-13h00

#### 4º Rally Paper

Município de Ílhavo

Org.: S.C. Vista Alegre



## Festas em Honra de N.ª S.ª da Penha de França

10h00

Hastear da Bandeira da Fábrica da Vista Alegre, no Largo da Fábrica

15h00-18h00

Tarde infantil com o Pocoyo e com o Oliver & Benji, na Vista Alegre.

Música, insuffáveis e animação de rua.

22h00

Espectáculo com José Alberto Reis

Org.: Fábrica da Vista Alegre e CMI

## 5 Domingo

### Festas em Honra de N.ª S.ª da Penha de França

11h00

Missa Campal, no Largo da Vista Alegre

17h00

Procissão percorrendo as Ruas da Fábrica e do Bairro Social, acompanhada pela Filarmónica Gafanhense

22h00

Arraial com o Grupo Tribo

Org.: Fábrica da Vista Alegre e CMI

## 6 a 10 Segunda a Sexta-feira

10h00-13h00

### Actividades de Educação Ambiental/Bandeira Azul

Praia da Costa Nova, junto à Bandeira Azul

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

## 10 Sexta-feira

Manhã

### Feira do Vestuário

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

## 10 a 12 Sexta a Domingo

Participação do CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo, no Campeonato Regional de Infantis, em Aveiro.

## 11 Sábado

Todo o dia

### Sábados no Jardim

Largo N.ª S.ª da Encarnação,  
Gafanha da Encarnação

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Sábados  
no Jardim



16h00

**Taça Regional de Maratonas 2009**

Praia Fluvial da Barquinha

Org.: CNAI – Clube Natureza e Aventura de Ílhavo

21h30

**XXVI Festival Nacional de****Folclore da Gafanha da Nazaré**

Alameda Prior Sardo, Gafanha da Nazaré

Org.: Grupo Etnográfico da Gafanha da Nazaré

**11 e 12 Sábado e Domingo****Circuito de Surf do Norte**

Praia da Barra

Org.: Associação de Surf de Aveiro

**12 Domingo**

16h00

**XIV Festival do Grupo Regional de Danças e Cantares da Gafanha do Carmo**

Largo da Igreja, Gafanha do Carmo

Org.: Grupo Regional de Danças e Cantares da Gafanha do Carmo

**13 Segunda-feira****Feira dos 13**

Largo da Feira – Vista Alegre

**19º Aniversário da Elevação de Ílhavo a Cidade****13 a 17 Segunda a Sexta-feira**

10h00-13h00

**Actividades de Educação Ambiental/Bandeira Azul**

Praia da Barra, Molhe Sul

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

**17 Sexta-feira**

Manhã

**Feira do Vestuário**

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo



18h30

### Abertura da Semana Jovem 2009

- Inauguração da XII Mostra Jovem d'Artes (patente até ao dia 26 de Julho)
- Entrega dos Certificados e Bolsas do Programa Vocação 2009 (2.º turno) e das Oficinas Criativas

Centro Cultural de Ílhavo

19h00

### Abertura do XII Torneio de Futsal SJ

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Org.: Grupo de Jovens A Torre

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

22h00

### Concerto com Mundo Cão

Largo do Farol, Praia da Barra

## 18 Sábado

Todo o dia

### Sábados no Jardim

Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA  
JOVEM 09

10h00

### Vem apanhar Ondas! – Escolas de Surf e Bodyboard Gratuitas

Inscrições no local

Praia da Barra (Rua 5)

Org.: Associação de Surf de Aveiro

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

### I Bike Paper SJ

Cidade de Ílhavo

15h00

### Festa do Movimento Maior

#### Encerramento da época 2008/2009

Exibição e convívio dos utentes do

Programa Movimento Maior da CMI

Manhã: Piscina Municipal de Ílhavo

Tarde: Pav. Mun. Cap. Adriano Nordeste

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

15h00

### Ílhavo Jovem em Canoa 2009

#### (Passeio na Ria)

Barquinha, Ílhavo

Org.: Clube de Natureza e Aventura de Ílhavo

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA  
JOVEM 09SEMANA  
JOVEM 09SEMANA  
JOVEM 09SEMANA  
JOVEM 09Sábados  
no Jardim 09SEMANA  
JOVEM 09



17h00

### Workshop "Folclore Internacional"

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Rancho Folclórico "O Arrais"

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

17h30

### Yoga ao Ar Livre

Parque Illiabum

Org.: Gim Clube

21h30

### Noite das Associações

- "O teu Karaoke Jovem 2009", Sede do GJ A Tulha (Gafanha d'Aquém), Org.: GJ A Tulha;
  - "Desfile Vestidos de Chita", Jardim Oudinot (Gafanha da Nazaré), Org. Grupo de Dança Pestinhas;
  - "Festa da Dança Latina", Sede do GJ A Torre (Moitinhos), Org.: GJ A Torre;
- Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA  
JOVEM  
09

21h30

### XXIII Festival de Folclore "O Arrais"

Largo do Bispo, Ílhavo

Org.: Grupo Folclórico "O Arrais"

### 18 a 21 Sábado a Terça-feira

Participação do CAPGE, Clube da Associação de Pais da Gafanha da Encarnação – Clube de Natação de Competição do Município de Ílhavo, no Campeonato Nacional de Juvenis, em Faro.

SEMANA  
JOVEM  
09SEMANA  
JOVEM  
09

### 18 a 25 Sábado a Sábado

### Campeonato Europeu Sharpie 2009

Porto de Pesca Costeira da Gafanha da Nazaré  
Org.: Sharpie Club (Portugal)

### 19 Domingo

10h00

### Aula de SpinBike ao Ar Livre

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré  
Org.: Clube Fitness

SEMANA  
JOVEM  
09



10h00

### Vem apanhar Ondas! – Escolas de Surf e Bodyboard Gratuitas

Inscrições no local  
Praia da Barra (Rua 5)

Org.: Associação de Surf de Aveiro  
Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

14h30

### Farol da Barra Aberto

**Demonstração de Skate**  
(Equipa Internacional da Element)  
Skate Park da Gafanha da Nazaré

15h00

### Tendas Criativas

(exposições, workshops,  
animação de rua...)  
Calçada Arrais Ançã, Costa Nova

15h30

**Vem atravessar a Ria a Nado!**  
(entre a "Bruxa", Gafanha da Encarnação  
e o Relvado da Costa Nova)

21h30

**Animação de Rua**  
Calçada Arrais Ançã, Costa Nova

**20 Segunda-feira**

11h00

**Ginástica com Pé n'Areia**  
Aulas gratuitas  
(aeróbica/hip-hop localizada)  
"Praia Velha" (junto ao Molhe Sul), Praia da Barra

14h30

**Visita guiada ao  
Centro Cultural de Ílhavo**

17h00

**II Curso de Iniciação à  
Pesca Desportiva**  
Marina Clube da Gafanha  
Org.: Associação de Pesca Desportiva Costa Azul  
Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

18h00

**IX Torneio de Ténis SJ**  
Campos de Ténis da  
Gafanha da Encarnação



18h30

**XI Torneio de Futsal SJ**

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Org.: Grupo de Jovens A Torre

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA  
JOVEM 09

14h30

**Visita guiada ao  
Centro Cultural de Ílhavo**SEMANA  
JOVEM 09

21h30

**Noite Popular com Orquestra Royal**

Local: Largo da Igreja, Gafanha da Encarnação

SEMANA  
JOVEM 09

15h00

**Wokshop****“Personaliza 1 guarda-chuva”**Fórum Municipal da Juventude da  
Gafanha da NazaréSEMANA  
JOVEM 09**20 a 24 Segunda a Sexta-feira**

10h00-13h00

**Atividades de Educação****Ambiental/Bandeira Azul**

Praia da Costa Nova, Rua dos Banhos (junto à Capela)

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA  
JOVEM 09

17h00

**II Curso de Iniciação à  
Pesca Desportiva**

Marina Clube da Gafanha

Org.: Associação de Pesca Desportiva Costa Azul

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

**21 Terça-feira**

11h00

**Ginástica com Pé n'Areia**

Aulas gratuitas

(aeróbica/hip-hop localizada)

“Praia Velha” (junto ao Molhe Sul), Praia da Barra

SEMANA  
JOVEM 09

18h00

**IX Torneio de Ténis SJ**

Campos de Ténis da Gafanha da Encarnação

SEMANA  
JOVEM 09

18h30

**XI Torneio de Futsal SJ**

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Org.: Grupo de Jovens A Torre

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA  
JOVEM 09



22h00

## Concerto com **Susana Félix**

Jardim 31 de Agosto, Gafanha da Nazaré

### 22 Quarta-feira

11h00

## Ginástica com Pé n'Areia

Aulas gratuitas

(aeróbica/hip-hop localizada)

"Praia Velha" (junto ao Molhe Sul), Praia da Barra

15h00

## Workshop "Orientação"

Barquinha, Ílhavo

Org.: Clube de Natureza e Aventura de Ílhavo

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

17h00

## II Curso de Iniciação à Pesca Desportiva

Marina Clube da Gafanha

Org.: Associação de Pesca Desportiva Costa Azul

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA  
JOVEM 09

18h00

## Wokshop

"Faz 1 batom de brilho"

Fórum Municipal da Juventude de Vale de Ílhavo

18h00

## IX Torneio de Ténis SJ

Campos de Ténis da Gafanha da Encarnação

## XI Torneio de Futsal SJ

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Org.: Grupo de Jovens A Torre

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

21h30

## Teatro "Saia Curta e Conse- quências" com Cláudia Vieira, Luís Gaspar e Paulo Matos

Centro Cultural de Ílhavo

### 23 Quinta-feira

11h00

## Ginástica com Pé n'Areia

Aulas gratuitas

(aeróbica/hip-hop localizada)

"Praia Velha" (junto ao Molhe Sul), Praia da Barra

SEMANA  
JOVEM 09SEMANA  
JOVEM 09



17h00

### II Curso de Iniciação à Pesca Desportiva

Marina Clube da Gafanha

Org.: Associação de Pesca Desportiva Costa Azul

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA JOVEM 09

24 Sexta-feira

Manhã

### Feira do Vestuário

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

18h00

### IX Torneio de Ténis SJ

Campos de Ténis da Gafanha

da Encarnação

SEMANA JOVEM 09

11h00

### Ginástica com Pé n'Areia

Aulas gratuitas (aeróbica/hip-hop localizada)

"Praia Velha" (junto ao Molhe Sul), Praia da Barra

SEMANA JOVEM 09

18h30

### XI Torneio de Futsal SJ

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Org.: Grupo de Jovens A Torre

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA JOVEM 09

14h30

### II Torneio de Ténis de Mesa SJ

EB 2,3 José Ferreira Pinto Basto – Ílhavo

SEMANA JOVEM 09

19h00

### Workshop "Faz 1 papagaio de papel"

Fórum Municipal da Juventude da

Gafanha da Encarnação

SEMANA JOVEM 09

17h00

### II Curso de Iniciação à Pesca Desportiva

Marina Clube da Gafanha

Org.: Associação de Pesca Desportiva Costa Azul

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA JOVEM 09

22h00

### Noite Popular com MP3

Jardim Central, Gafanha do Carmo

SEMANA JOVEM 09

18h00

### IX Torneio de Ténis SJ

Campos de Ténis da

Gafanha da Encarnação

SEMANA JOVEM 09



19h00

**Workshop****“Faz 1 sabonete de cheiro”**

Fórum Municipal da Juventude da Gafanha do Carmo

SEMANA JOVEM 09

19h30

**Final do XI Torneio de Futsal SJ**

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Org.: Grupo de Jovens A Torre

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA JOVEM 09

21h30

**Noite Hip-Hop – Concerto com****Dealema, dança, graffiti, ...**

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

SEMANA JOVEM 09

**24 a 26 Sexta a 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 de Infantis, em S. João da Madeira.

**25 Sábado**

Todo o dia

**Sábados no Jardim**

Relvado da Costa Nova

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Sábados Jardim 09

**Encerramento do II Curso de Iniciação à Pesca Desportiva**

Marina Clube da Gafanha

Org.: Associação de Pesca Desportiva Costa Azul

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA JOVEM 09

**Torneio “Pro Evolution Soccer”**

(em ecrã gigante)

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Associação de Jovens Cyberclip

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA JOVEM 09

**Circuito Regional de Surf e Bodyboard – 2ª etapa**

(Finais a 26 de Julho)

Local: Praia da Barra (Rua 5)

Org.: Associação de Surf Aveiro

SEMANA JOVEM 09



**Animação da Praia com  
Aulas de aeróbica, Surf,  
Bodyboard, Voleibol de praia, ...**

Praia da Barra (Rua 5)

Org.: Salina Club

14h30

**Farol da Barra Aberto**

15h00

**Power Fitness – aula gratuita**

Relvado da Costa Nova

Org.: Clube Fitness

**IX Torneio de Street-Basket SJ**

Largo do Farol, Praia da Barra

Apoio: G. D. Gafanha e Illiabum Clube

17h00

**Final do IX Torneio de Ténis SJ**

Campos de Ténis da

Gafanha da Encarnação

SEMANA  
JOVEM 09

21h30

**X Festival Nacional do Rancho Folclórico  
“As Ceifeiras” da Gafanha da Encarnação**

Largo da Igreja, Gafanha da Encarnação

Org.: Rancho Folclórico “As Ceifeiras” da Gafanha  
da Encarnação

SEMANA  
JOVEM 09

**25 e 26 Sábado e Domingo**

**Circuito Regional – 2ª Etapa**

Praia da Barra

Org.: Associação de Surf de Aveiro

SEMANA  
JOVEM 09

**27 a 31 Segunda a Sexta-feira**

10h00-13h00

**Actividades de Educação  
Ambiental/Bandeira Azul**

Praia da Barra, Molhe Sul

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

SEMANA  
JOVEM 09

SEMANA  
JOVEM 09

**31 Sexta-feira**

Manhã

**Feira do Vestuário**

(Mercado Animado)

Mercado Municipal de Ílhavo

animação de rua

surf e bodyboard

workshops

cinema ao ar livre

# SEMANA JOVEM'09 ÍLHAVO 17 A 25 DE JULHO

INSCREVE-TE JÁ!

dança

exposições



Câmara Municipal de **Ílhavo**

## XII MOSTRA JOVEM D'ARTES

Inscrições até 10 de Julho

## X TORNEIO DE TÊNIS SJ

Inscrições até 17 de Julho

## X TORNEIO DE STREET-BASKET 3X3 SJ

Inscrições até 24 de Julho

## ÍLHAVO JOVEM EM CANOA 2009

Inscrições até 17 de Julho

## XII TORNEIO DE FUTSAL SJ

Inscrições até 14 de Julho

## TORNEIO PROEVOLUTION SOCCER (EM ECRA GIGANTE)

Inscrições até 17 de Julho

## VEM ATRAVESSAR A RIA A NADO

Inscrições até 17 de Julho

## WORKSHOPS

Inscrições até 17 de Julho

## III TORNEIO DE TÊNIS DE MESA SJ

Inscrições até 17 de Julho

## VEM APANHAR ONDAS! AULAS DE SURF E BODYBOARD GRATUITAS

Inscrições no local  
(Rua 5, Praia da Barra-18 e 19 de Julho)

## FAROL DA BARRA ABERTO

Inscrições no local (19 e 25 de Julho)

## I CONCURSO DE VESTIDOS DE CHITA SJ

Inscrições até 8 de Julho

## É MAIS, MUITO MAIS...

em

[WWW.CM-ILHAVO.PT](http://WWW.CM-ILHAVO.PT)

### fichas e normas de participacao

Fórum Municipal da Juventude

ÍLHAVO | Tel 234 321 079

forumjuventude\_ilhavo@cm-ilhavo.pt

GAFANHA DA NAZARÉ | Tel 234 183 773

forumjuventude\_gafanhanazare@cm-ilhavo.pt

VALE DE ÍLHAVO | Tel 234 326 826

GAFANHA DA ENCARNAÇÃO | Tel 234 086 668

GAFANHA DO CARMO | Tel 234 398 009

concertos

torneios desportivos



2-6

## Arrumar o frigorífico é uma ciência e uma arte...

As doenças de origem alimentar, em especial as toxinfecções, provocadas pela contaminação dos alimentos pelos microrganismos, têm aumentado em todo mundo, constituindo um dos mais preocupantes problemas de saúde pública.

A maioria das toxinfecções tem origem nas cozinhas domésticas. O uso inadequado das temperaturas para a conservação e confecção dos alimentos, bem como a falta de condições de higiene dos manipuladores e das cozinhas, constituem as principais formas pelas quais os microrganismos contaminam os alimentos. Os produtos alimentares envolvidos são, frequentemente, a carne, o peixe, os ovos e produtos com ovos, como a maionese e os produtos de pastelaria.

A refrigeração é um método de conservação dos alimentos que utiliza temperaturas iguais ou inferiores a 4°C e permite retardar o processo de degradação dos alimentos.

A temperatura dentro do frigorífico não é uniforme. Existem zonas mais frias do que outras e, por isso, mais adequadas a uns alimentos do que a outros. Assim,

**Prateleiras de cima (zona menos fria):** Pratos cozinhados, iogurtes, queijo, compotas e maionese.

**Prateleiras do meio (zona fria):** Carne e peixe cru, charcutaria, conservas abertas e bolos com creme.

**Prateleiras de baixo e gavetas (zona menos fria):** Frutas e legumes.

**Porta (zona menos fria):** Leite, sumos de fruta, manteiga e ovos.

Esta é a regra para a maioria dos frigoríficos, mas o melhor será ler o manual de instruções, para assegurar a correcta conservação dos alimentos.

Para evitar a contaminação dos alimentos devemos:

- Manter sempre a cozinha e todos os utensílios limpos;
- Lavar sempre as mãos depois de ir à casa de banho e sempre que se tocar em alimentos;
- Conservar bem os alimentos no frigorífico e no congelador;
- Separar os alimentos crus dos alimentos cozinhados;
- Separar os alimentos de origem animal dos de origem vegetal;
- Cozinhar bem os alimentos, deixando-os bem passados;
- Consumir imediatamente os alimentos cozinhados, sem os deixar arrefecer prolongadamente;
- Conservar os alimentos cozinhados de forma adequada;
- Manter os animais domésticos afastados da cozinha.

Serviço de Saúde Pública  
Centro de Saúde de Ílhavo



#### Horários

**Museu Marítimo de Ílhavo:** Terça-feira a Sexta-feira

10h00-19h00; Sábado e Domingo 14h30-19h00

**Navio-Museu Santo André:** Terça-feira a Sexta-feira

10h00-19h00; Sábado e Domingo 14h30-19h00

**Para mais informações:** tel. 234 329 990 ou

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

Entrada livre nas exposições temporárias.

Imagem: Exposição "Frota de Paz nos Mares em Guerra".

Maqueta do lugre "Maria da Glória", executado por Paulo Agra.

#### Todo o mês

Exposição "Frota de Paz nos Mares em Guerra" – A Pesca do Bacalhau na II Guerra Mundial

Entrada gratuita.

#### 4 Sábado

18h00

**Apresentação do Livro "Henrique Tenreiro: Uma biografia política", de Álvaro Garrido**

Apresentação a cargo do Dr. Joaquim Feio (Universidade de Coimbra)

#### 11 Sábado

18h30

**Apresentação do Livro "Grandes Batalhas Navais Portuguesas", de José A. Rodrigues Pereira**

Apresentação a cargo do Dr. Álvaro Garrido

# CARTÃO JOVEM MUNICIPAL ÍLHAVO AGARRA O TEU MOVIMENTO



**DESCONTOS, VANTAGENS EM SERVIÇOS  
E EQUIPAMENTOS NO TEU MUNICÍPIO.**

**TRANSPORTES ★ FESTIVAIS  
DESPORTO ★ CULTURA**

Faz mais, vive mais, mexe-te mais, vai onde queres, vai a todo o lado, não pares.

Informa-te em:

**Fóruns Municipais da Juventude:**

Ílhavo, Gafanha da Nazaré, Vale de Ílhavo,  
Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

[www.cartaojovem.pt](http://www.cartaojovem.pt) | [juventude.gov.pt](http://juventude.gov.pt)  
Linha da Juventude: 707 20 30 30



Biblioteca Municipal de **Ílhavo**

**Autores do Mês**

**Secção Infanto-Juvenil**

Eric Carle

**Secção de Adultos**

Fedor Dostoievski

**4 de Julho a 4 de Setembro**  
**Mostra de ilustração de**  
**Inês Oliveira**

**17 de Julho a 17 de Setembro**  
**Exposição: "Os mais belos livros**  
**alemães de 2007"**

Organização Goethe – Institut Portugal

**100 Anos de Prémio Nobel da**  
**Literatura (1909-2009)**

**Autores de Literatura Belga,**  
**Dinamarquesa, Norueguesa e Suíça**  
Mostra Literária

1911 Maurice Maeterlinck

1917 Karl Adolph Gjellerup/  
Henrik Pontoppidan

1919 Carl Spitteler

1920 Knut Hamsun

1944 Johannes Vilhelm Jensen



## Mês Avós e Netos

Comemoração do Dia dos Avós na  
Biblioteca Municipal e Pólos de Leitura

15h00-16h30

**Dá a mão aos teus avós e vem ao encontro de uma tarde fantástica cheia de surpresas com:**

Jogos e diferentes leituras, actividades de expressão plástica e muitas e novas experiências...

Dia 6 Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré

Dia 14 Biblioteca Municipal de Ílhavo

Dia 22 Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo

Dia 30 Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação

## Quartas-feiras recheadas de boa disposição

Actividades de expressão plástica  
16h00

Dia 1 "Saquinho do tesouro"

Dia 8 "Jogos divertidos"

Dia 15 "Pião colorido"

Dia 22 "Moldura de Gulliver"

Dia 29 "Livrinho dos sonhos"

## Bebeteca

Sábados: 15h30

**"Toca e sente"**

Dia 4 "Cucuuuu! fantasias divertidas"

Dia 11 "Cucuuuu! na quinta"

Dia 18 "Hora de brincar"

Dia 25 "Póneis"



## Hora do Conto

Segunda a sexta-feira: 17h30

Sábados: 16h30

- Dia 4 "Papá, por favor apanha-me a lua"  
de Eric Carle
- Dia 11 "A Lagartinha muito Comilona"  
de Eric Carle
- Dia 18 "Queres Brincar Comigo?"  
de Eric Carle
- Dia 25 "A filha do Grufalão"  
de Julia Donaldson

## Ateliers de Expressão Literária e Plástica

Sábados: 17h00

- Dia 4 Móbil dos sonhos
- Dia 11 Lagartinha porta-chaves
- Dia 18 Mola de brincar
- Dia 25 Vem construir o teu  
Grande-Rato-Mauzão

## Para mais informações

Biblioteca Municipal de Ílhavo  
Avenida General Elmano Rocha; 3830-198 Ílhavo

Tel.: 234 321 103, Fax: 234 321 087

E-mail: [biblioteca\\_municipal@cm-ilhavo.pt](mailto:biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt)

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

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



## FÓRUM MUNICIPAL DA JUVENTUDE

Tema do mês

### “After-Aulas”

**Todos os dias**

Jogos de Computador, tabuleiro,  
matraquilhos, setas, etc.

### 17 **Sexta-feira**

15h00

**Faz uma luxuosa Espuma de Banho**  
FMJ Ílhavo

### 21 **Terça-feira**

15h00

**Personaliza 1 Guarda-Chuva**  
FMJ Gafanha da Nazaré

### 22 **Quarta-feira**

18h00

**Faz 1 Batom de Brilho**  
FMJ Vale de Ílhavo

### 23 **Quinta-feira**

19h00

**Faz 1 Papagaio de Papel**  
FMJ Gafanha da Encarnação

### 24 **Sexta-feira**

19h00

**Faz 1 Sabonete de Cheiro**  
FMJ 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



### Astrolábio náutico

Reprodução do astrolábio náutico português achado na Nau “Madre de Deus” afundada no ano de 1610 nos mares de Nagasaki no Japão

#### Descrição

Réplica de um astrolábio náutico, em bronze, com 15,5 cm de diâmetro exterior e 0,5 cm de espessura não possui argola de suspensão. O astrolábio tem alidade constituída por apenas uma pínula e o limbo apresenta graduações de 0° a 90°.

Possui várias incisões geométricas e na base pode ler-se Portugal seccionado em cruz.

A peça foi doada ao Museu Marítimo de Ílhavo, em Maio de 2009, por César Rosado.



## Joana Pontes

Neste mês de Julho, em que a Câmara Municipal de Ílhavo promove, entre os dias 17 e 25, mais uma edição da Semana Jovem, dedicamos a rubrica “A Nossa Gente” a Joana Raquel Rodrigues Pontes.

Nascida a 6 de Abril de 1984, em São Salvador, Município de Ílhavo, esta jovem munição frequentou a Escola Primária da Cale da Vila e realizou o Ciclo Preparatório na EB 2,3 da Gafanha da Nazaré.

No Verão de 1996, com apenas doze anos, constituiu e dirigiu o “Clube da Leitura”, projecto que teve lugar no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré e que visava uma melhor e mais saudável ocupação dos tempos livres de crianças e jovens com carências económicas.

Concluído o Curso Tecnológico de Animação Sociocultural (Ensino Secundário), ingressou, em 2004, no Instituto Superior Politécnico Gaya para se licenciar em Intervenção Social e Comunitária.

Por iniciativa própria e na qualidade de sócia da Associação Tampa Amiga, Joana Pontes desenvolveu o Projecto “Vamos pôr esta ideia a Andar”, alimentado pela recolha de tampas de plástico para aquisição de Ajudas Técnicas para Instituições do Município de Ílhavo. Esta notável e meritória iniciativa, à qual a Câmara Municipal de Ílhavo se associou, e na qual colaboraram dezenas de pessoas anónimas, estabelecimentos

comerciais, Escolas e outras instituições do Município e também de fora dele, deu os seus primeiros frutos quando, em Janeiro de 2008, Joana Pontes, após a recolha de cinco toneladas de tampas para reciclar, conseguiu assegurar a entrega de duas cadeiras de rodas à Fundação Prior Sardo e ao CASCI.

Mas, Joana Pontes abraçou ainda outras causas: em Dezembro de 2005 dinamizou uma Campanha de Recolha de Brinquedos e VHS para o Hospital Pediátrico de Coimbra e para a Pediatria do IPO do Porto e, em Dezembro de 2006, colaborou na campanha “Vamos aprender a semear sorrisinhos” em beneficência da Associação Porta Aberta (Palmela).

Licenciada em Serviço Social desde Novembro de 2008, Joana Pontes encontra-se, actualmente, a realizar o Curso de Mediadora EFA no Instituto Português da Juventude de Aveiro e prepara-se para frequentar o Curso de Formadora na mesma instituição, assim como a Pós-Graduação em Psicogerontologia Social no ISCIA – Aveiro.

Durante o seu percurso de vida, esta jovem enfrenta um Raquitismo Hipofosfático, já ultrapassou uma Tuberculose e uma Anorexia, mas a sua perseverança e o seu dinamismo nunca a impediram de concretizar os seus sonhos, fazendo dela um exemplo de coragem que a motivam para intervir no âmbito social sempre com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos que a rodeiam.



## Bacalhau à Casa Velha

### Ingredientes

- 4 postas de bacalhau demolhado
- 2 dl de azeite para fritar
- 1 pimento vermelho pequeno
- 100 gr. de miolo de broa
- 2 dentes de alho picados
- 4 batatas novas médias
- 200 gr. de grelos
- 100 gr. de cenouras
- 50 gr. azeitonas
- 50 gr. pimentos marrones
- Sal e pimenta q.b.

### Modo de preparação

Tempere o bacalhau com a pimenta e frite-o em azeite previamente aquecido.

Pique o pimento vermelho e o alho e junte o miolo da broa. Tempere com sal e pimenta.

Envolva as postas de bacalhau nesse preparado e disponha-as num tabuleiro. Nas laterais coloque igualmente as batatas cozidas com a pele cotadas ao meio. Introduza no meio de cada batata, com a ajuda de uma colher parisiense, um dente de alho.

Leve ao forno previamente aquecido durante 10 minutos para corar (180°C).

Retire o tabuleiro do forno e sirva em pratos individuais com grelos salteados, cenoura cozida e uma fatia de broa frita. Regue com molho de pimentos triturados.

PROTEJA A FLORESTA, PESSOAS E BENS



# PERÍODO CRÍTICO PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIOS FLORESTAIS

EM CASO DE INCÊNDIO LIGUE 112

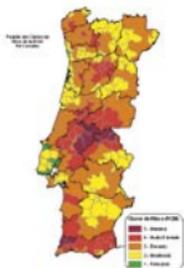
Nos espaços rurais (floresta, matos e terrenos agrícolas), durante o período crítico\* (de 1 de Julho a 15 de Outubro de 2009), estabelecido pela Portaria n.º 678/2009 de 23 de Junho, no âmbito do Sistema Nacional de Defesa da Floresta contra Incêndios, **não é permitido:**

- » Fazer lume ou fogueiras;
- » Queimar restos das actividades agrícolas ou florestais;
- » Fazer queimadas para renovação de pastagens e eliminação de restolho e ainda, para eliminar sobrantes de exploração cortados mas não amontoados;
- » Fumigar ou desinfectar apiários;
- » A circulação de tractores, máquinas e veículos de transporte pesados que não possuam extintores, sistema de retenção de faúlhas ou faíscas e tapa chamas nos tubos de escape ou chaminés.

O lançamento de foguetes e de balões de mecha acesa é proibido em todo o território nacional

As coimas podem ir até aos 60.000 Euros

**RISCO DE INCÊNDIO FLORESTAL** PARA CONSULTAR O RISCO DE INCÊNDIO DIÁRIO, CONTACTE A CÂMARA MUNICIPAL, SERVIÇOS FLORESTAIS OU O INSTITUTO DE METEOROLOGIA



\* o fim do período crítico sempre que o risco de incêndio florestal seja muito elevado ou máximo



Câmara Municipal de **ilhavo**



mais informações:

Gabinete Técnico Florestal Intermunicipal de Ilhavo  
Tel 234 329 684 / 91 57 92 896  
Comissão Municipal de Defesa da Floresta



dia do mês	dia da semana	Preia-mar				Baixa-mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
		hora	altura	hora	altura	hora	altura	hora	altura
1	Qua.	10.28	2.7	22.56	2.7	03.52	1.2	16.20	1.3
2	Qui.	11.30	2.7	23.59	2.7	04.57	1.3	17.30	1.3
3	Sex.	–	–	12.28	2.8	05.58	1.3	18.33	1.2
4	Sáb.	00.56	2.7	13.19	2.9	06.51	1.2	19.25	1.1
5	Dom.	01.45	2.8	14.04	3.0	07.35	1.1	20.07	1.1
6	Seg.	02.28	2.8	14.44	3.1	08.13	1.1	20.45	1.0
7	☉	03.05	2.9	15.21	3.1	08.49	1.0	21.19	0.9
8	Qua.	03.40	2.9	15.56	3.2	09.23	1.0	21.52	0.9
9	Qui.	04.14	2.9	16.29	3.2	09.56	1.0	22.25	0.9
10	Sex.	04.47	2.9	17.02	3.2	10.29	1.0	23.33	0.9
11	Sáb.	05.20	2.9	17.36	3.1	11.03	1.0	22.58	0.9
12	Dom.	05.55	2.9	18.11	3.0	11.39	1.1	–	–
13	Seg.	06.32	2.8	18.50	3.0	00.09	1.0	01.00	1.1
14	Ter.	07.15	2.8	19.35	2.9	00.49	1.1	13.03	1.2
15	☾	08.05	2.7	20.30	2.8	01.36	1.1	13.58	1.3
16	Qui.	09.06	2.7	21.37	2.7	02.33	1.2	15.05	1.3
17	Sex.	10.16	2.7	22.50	2.7	03.40	1.3	16.21	1.3
18	Sáb.	11.27	2.8	–	–	04.52	1.2	17.36	1.2
19	Dom.	00.03	2.8	12.34	3.0	06.00	1.1	18.43	1.0
20	Seg.	01.09	3.0	13.35	3.2	07.00	0.9	19.41	0.8
21	Ter.	02.08	3.1	14.30	3.4	07.54	0.8	20.32	0.6
22	☉	03.00	3.3	15.21	3.5	08.43	0.6	21.19	0.4
23	Qui.	03.49	3.4	16.09	3.6	09.29	0.5	22.05	0.4
24	Sex.	04.35	3.4	16.55	3.6	10.14	0.5	22.49	0.4
25	Sáb.	05.20	3.3	17.40	3.5	10.59	0.6	23.33	0.6
26	Dom.	06.04	3.2	18.26	3.4	11.44	0.7	–	–
27	Seg.	06.50	3.1	19.13	3.1	00.19	0.8	12.32	0.9
28	☾	07.40	2.9	20.06	2.9	01.06	1.0	13.24	1.1
29	Qua.	08.36	2.7	21.07	2.7	02.00	1.2	14.26	1.3
30	Qui.	09.43	2.6	22.20	2.5	03.03	1.4	15.43	1.4
31	Sex.	10.56	2.6	23.36	2.5	04.19	1.5	17.11	1.4

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

**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



o mar por tradição

Autorizado a circular  
em invólucro plástico fechado  
de 005222005 DCN

**DM**

  
ctt  
**TAXA PAGA  
PORTUGAL  
CONTRATO 530 840**

# Viver em

Av. 25 de Abril  
3830-044 ILHAVO