

viver
em **dez**'12





QRCode

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



Agenda de Eventos VIVER EM...

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 dezembro de 2012 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de janeiro de 2013.

A Câmara Municipal de Ílhavo reserva o direito de selecionar a informação a incluir na mesma.

Distribuição Gratuita

Visite o novo site
<http://www.cm-ilhavo.pt>



A agenda de eventos VIVER EM junta-se ao convívio de todos, anunciando as atividades e convidando-o a dar vida a cada uma das realizações, merecedoras de toda a nossa atenção e presença, neste mês especial de dezembro, em que assinalamos o nascimento do Menino Jesus, com as Festas de Natal que vivemos em ambiente de Família, e de Solidariedade, preparando a receção do Novo Ano de 2013.

Neste mês destacamos a inauguração do Aquário dos Bacalhaus do Museu Marítimo de Ílhavo (dia 16), momento em que o nosso MMI assume a sua nova vida de tripla dimensão – museu, investigação e aquário – e em que encerramos as comemorações dos seus 75 anos de vida.

A Festa de Natal para as Crianças dos Jardins de Infância e das Escolas do 1º Ciclo do Município de Ílhavo (dias 11 e 12), marca o calendário com um espetáculo diferente no CCI, de cinema e música, numa ação organizada pela CMI com a colaboração das Juntas de Freguesia do Município.

Neste mês referenciamos o “Dia do Voluntariado” (dia 5), fazendo um registo sobre o Movimento Associativo JOVEM e um apelo à participação dos Jovens na vida das Nossas Associações, reiterando o agradecimento a todos os Dirigentes Associativos do Município de Ílhavo pelo seu notável trabalho de interesse público.

O Concerto de Natal (dia 15) realiza-se no CCI e tem como convidada a Orquestra Metropolitana de Lisboa.

Agradecemos a sua atenção e participação. Venha VIVER connosco.

**Um Bom Mês, um Feliz Natal,
um Bom Ano 2013 e um Abraço,**

José Ribau Esteves
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



Todo o mês

Exposição de ilustrações “Uma Kalandraka x 10 ilustrações”
Biblioteca Municipal de Ílhavo



7 de dezembro

Renovação das Exposições de
João Carlos Celestino Gomes e
Cândido Teles
Centro Cultural de Ílhavo

7 e 8 de dezembro

“Tá Mar 2012”
Centro Cultural de Ílhavo

9 de dezembro

8.º Aniversário da Elevação da
Gafanha da Encarnação a Vila



11 de dezembro

Corta Mato Escolar Municipal
Pinhal da Murteira, Vista Alegre



11 e 12 de dezembro

Festa de Natal 2012
Centro Cultural de Ílhavo



15 de dezembro

Concerto de Natal
Centro Cultural de Ílhavo

16 de dezembro

Inauguração do Aquário
dos Bacalhaus do
Museu Marítimo
de Ílhavo



22 de dezembro

4.º Aniversário dos Fóruns
Municipais da Juventude da
Gafanha da Encarnação e
Gafanha do Carmo



Até **20** quinta-feira

Campanha "Natal Solidário 2012"

Recolha de roupas, calçado e brinquedos para famílias carentiadas do Município de Ílhavo.

Pontos de recolha: Infantários da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo e Hospital de Cuidados Continuados de Ílhavo

Org.: Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

1 sábado

18h00 | Illiabum Clube –
Desportivo de Leça

X Campeonato da Proliga
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

18h30 | Gafanha Peixovar –
PadRibeiro/Salesianos B

Campeonato Nacional CNB 2
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

21h00 | NEGE – Vilamaiorense

Camp. Distrital de Futsal
1.ª Divisão Feminino
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

1 e 2 sábado e domingo

14h00-22h00 | **Exposição de Artesanato Urbano "Tal(é) Arte"**

Sede do Sporting Clube da Vista Alegre
Org.: S.C. Vista Alegre

2 domingo

10h00-12h00 | **Brincar ao Basquete**

Programa Municipal Desporto para Todos
Pavilhão Municipal Cap. Adriano Nordeste

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Parceiro: Illiabum Clube

Participação da A.C.D. "Os Ílhavos",
Secção de Pesca, no Concurso Pesca da Associação Pesca Praia Mira, na Praia de Mira.



5 quarta-feira

18h30 | Aula de Zumba

Programa Municipal Desporto para Todos
Ginásio Gimclube

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Ginásio Gimclube

8 sábado

18h00 | Ílhavo A.C. – C.D.S. Bernardo

Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

18h30 | Gafanha Esporgel – ESA

Camp. Nacional de Basquetebol

1.ª Divisão Feminino

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

19h00 | Jantar de Natal

Apresentação dos Atletas do S.C. Vista

Alegre e Karaoke

Refetório da Vista Alegre

Org.: S.C. Vista Alegre

9 domingo

8.º Aniversário da Gafanha da Encarnação a Vila

10h00 | Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

Programa Municipal Desporto para Todos
Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: AKCV – Associação de Kempo Chinês de

Vagos

16h00 | Concerto de Natal pela Filarmónica Gafanhense e Grupo Coral

Igreja Matriz da Gafanha da Nazaré

Org.: Filarmónica Gafanhense (Música Velha)

18h00 | G.D. Gafanha – S.C. Silvalde

Camp. Distrital de Futsal 1.ª Divisão

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

Participação do **G.D. Gafanha**,
Secção de Atletismo, no Torneio de
abertura-pista, Aveiro, e no Grande
Prémio de Atletismo da Palhaça.



11 terça-feira

09h00-12h30 | Corta Mato
Escolar Municipal

Destinado aos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Secundário das Escolas do Município de Ílhavo
Pinhal da Murteira, Vista Alegre
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

15h00 | G.D. Gafanha de Aquém –
A.D. Ovarense

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

11 e 12 terça e quarta-feira Festa de Natal 2012

Dirigida a todas as Crianças do Pré-Escolar e 1.º Ciclo da Rede Pública e Privada do Município de Ílhavo.

Sessões: 9h30, 10h30 e 14h00

Centro Cultural de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Apoio: Juntas de Freguesia de S. Salvador, Gafanha da Nazaré, Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo

12 quarta-feira

20h45 | Aula de Ginástica

Programa Municipal Desporto para Todos
Mercado da Gafanha da Nazaré
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Parceiro: Grupo de Dança "As Pestinhas"

13 quinta-feira

Feira dos 13

Recinto da Feira – Vista Alegre

15 sábado

11h00 | Aula de Pilates

Programa Municipal Desporto para Todos
Ginásio Caribe

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Ginásio Caribe

21h00 | NEGE – ADREP

Camp. Distrital de Futsal

1.ª Divisão Feminino

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação



Participação do **G.D. Gafanha**,
Secção de Atletismo, no Corta mato de
Preparação de Mozelos.

18h30 | **Gafanha Peixovar –
Dragon Force**

Campeonato Nacional CNB 2
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

16 domingo
16h30 | **Inauguração do Aquário
dos Bacalhaus do Museu
Marítimo de Ílhavo**

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

15h00 | **G.D. Gafanha –
C.D. Paços Brandão**

Camp. Distrital de Futebol 1.ª Divisão
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

18h00 | **G.D. Gafanha – C.P. Esgueira**
Camp. Futsal – Taça Distrital 1.ª Eliminatória
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**,
Secção de Trailer/Montanha, no Trailer
Noturno de Leiria, em Leiria.

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção
de Atletismo, na Corrida S. Silvestre
do Porto.

19 quarta-feira
19h30 | **Aula de Grupo**

Programa Municipal Desporto para Todos
Ginásio Goldenclub – Hotel de Ílhavo

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Goldenclub – Healthclub & Spa

21h00 | **Concerto de Natal**

Auditório do Museu Marítimo de Ílhavo

Org.: Confraria Camoniana de Ílhavo – Associação



22 sábado

16h30 | Gafanha Esporgel –
CSM/C.S. Cab.

Camp. Nacional de Basquetebol
1.ª Divisão Feminino
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

21h00 | NEGE – St. André

Camp. Distrital de Futsal
1.ª Divisão Feminino
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Torneio de Natal, pista de Aveiro.

26 quarta-feira

18h45 | Aula de Hidroginástica

Programa Municipal Desporto para Todos
Piscina Municipal de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Parceiro: Câmara Municipal de Ílhavo

30 domingo

10h00-12h00 | Brincar ao Basquete

Programa Municipal Desporto para Todos
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Parceiro: Illiabum Clube

15h00 | G.D. Gafanha de Aquém – C.D.C. Mac. Cambra

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão
Campo de Jogos da Gafanha do Carmo



2 domingo

09h00 | S.C. Vista Alegre –
S.C. Fermentelos

Camp. Distrital de Futebol 2.^a Div. – Juvenis
Complexo Desportivo da Vista Alegre

18h00 | G.D. Gafanha – A.D. Travassô

Camp. Distrital de Futsal – Juniores
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

9 domingo

09h15 | Illiabum Clube – Col. Calvão

Camp. de Basquetebol – Sub. 13 Fem.
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

11h00 | Ílhavo A.C. – C.D.S. Bernardo

Camp. Nacional de Andebol – Iniciados
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

11h00 | G.D. Gafanha – G.D. Mealhada

Camp. Distrital de Futebol 1.^a Div. – Juvenis
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

16h00 | G.D. Gafanha – A.J. Fiães

Camp. Distrital de Futsal – Juvenis
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

15 sábado

15h30 | NEGE – Valonguense

Camp. Distrital de Futebol 2.^a Div. – Juniores
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

15h30 | G.D. Gafanha – A.D. Severense

Camp. Distrital de Futebol 2.^a Div. – Juniores
Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

16 domingo

15h00 | G.D. Gafanha – G.R.C. Telhadela

Camp. Distrital de Futsal – Juniores
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

22 sábado

15h30 | S.C. Vista Alegre – G.D. Gafanha

Camp. Distrital de Futebol 2.^a Div. – Juniores
Complexo Desportivo da Vista Alegre

23 domingo

09h00 | S.C. Vista Alegre –

F.C. Bonsucesso

Camp. Distrital de Futebol 2.^a Div. – Juvenis
Complexo Desportivo da Vista Alegre

29 sábado

15h30 | NEGE – Vista Alegre

Camp. Distrital de Futebol 2.^a Div. – Juniores
Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação

Boas Festas

Em nome de todos quantos prestam serviço na Câmara Municipal de Ílhavo, desejo Boas Festas, com um Feliz Natal e um Próspero Ano 2013, com muita saúde, energia e força, alimentando a nossa vida neste tempo das festas natalícias, com mais motivação e solidariedade, para que em comunidade possamos fazer mais e melhor pela Nossa Terra, valorizando-a em honra aos nossos Pais e como boa herança para os nossos Filhos e todos os(as) Meninos(as) que justificam todos os nossos empenhos.

José Ribau Esteves
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Largo de N.ª Sr.ª do Pranto, Ílhavo



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

Reduzir o lixo
que fazemos,
somará Poupança
à nossa herança!

Já sabe:
Consigo a Reduzir
e a Separar....

Se conosco a Reciclar...
o Ambiente
fica a ganhar!

Recorta pelo riscado, e faz de mim
o enteite principal da Árvore de Natal.

ambúzio

**MENOS LIXO
MAIS POUpanÇA!**



SUMA

Câmara Municipal de **ilhavo**



dezembro

museu marítimo de ílhavo



museu • aquário • investigação

19 a 21 e 26 a 28

quarta a sexta-feira

14h00-17h00 | Férias de Natal

é no Museu Marítimo de Ílhavo!

Oficinas temáticas, visitas-jogo, entre outras atividades de serviço educativo.

Público-alvo: Crianças entre os 5 e os 12 anos

Inscrições: museuilhavo@cm-ilhavo.pt | 234 329 990

Entrada: €12,00 (3 dias); €5,00 (1 dia)

75
1937
2012



Todo o mês

Exposição permanente
“Sala dos Mares” renovada

Exposição temporária “O Sextante”

Exposição temporária “Paquetes Portugueses – Retratos da sua história”
(Exposição produzida pelo Museu de Marinha)

16 domingo
**16h30 | Inauguração
do Aquário dos Bacalhaus**

Horários: MMI e NMSA

Terça a sexta-feira 10h00-18h00

Sábados e feriados 14h00-18h00

Encerram ao domingo e segunda-feira.

Nota: Exceionalmente, o Museu Marítimo de Ílhavo encerra ao público entre os dias 11 e 15 de dezembro.

Informações:

Tel. 234 329 990

www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt



Tá Mar 2012



centro cultural ilhavo

Todo o mês

exposição temporária

"Peregrinos do Quotidiano" –

Fotografia de Virgílio Ferreira

Visitas guiadas à exposição antes dos espetáculos

"Tá Mar 2012" (8 de dezembro, 21h30) e

Concerto de Natal (15 de dezembro, 21h30)

CC Ilhavo · entrada gratuita · sala de exposições ·
para todas as idades

1 sábado

sessão de cinema de Natal

21h30 | Brave – Indomável

De Disney/Pixar, com as vozes de Daniela Ruah,
José Neves, Helena Montez, Natália Luiza, Paulo Oom,
Carlos Vieira de Almeida e Pedro Pereira
CC Ilhavo · entrada €3,50 · 93 min. · M/6

2 domingo

outras ações

15h30 | 5.º Aniversário da Associação

Aquém Renasce

Apresentação da responsabilidade: Associação
Aquém Renasce

Apoio: Câmara Municipal de Ilhavo

CC Ilhavo · entrada €10,00 · M/3

7 sexta-feira

exposições permanentes

21h30 | Renovação das exposições
de João Carlos Celestino Gomes e
Cândido Teles

CC Ilhavo · entrada gratuita · sala de exposições



7 e 8 sexta-feira e sábado

teatro

22h00 | “Tá Mar 2012”

Texto de Alfredo Cortez

Encenação de Graeme Pulleyn

Produção: Centro Cultural de Ílhavo/Museu Marítimo de Ílhavo

CC Ílhavo · entrada €3,00 · M/3

8 sábado

serviço educativo/teatro

16h00 | ArvoreSer – teatro para crianças

CC Gafanha da Nazaré · entrada €3,50 · indicado para crianças dos 3 aos 5 anos, acompanhados por adulto(s) · limitado a 40 pessoas

15 sábado

música

22h00 | Concerto de Natal

Orquestra Metropolitana de Lisboa/
Orquestra Académica da Metropolitana

CC Ílhavo · entrada €11,00 · auditório · M/3 anos desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)



EM JANEIRO

12 sábado

Ana Moura

25 sexta-feira

Super Nada

Para mais informações e reservas

CCI: Tel. 234 397 262; CCGN: Tel. 234 397 263

centrocultural@cm-ilhavo.pt

www.centrocultural.cm-ilhavo.pt

CCI terça a sexta-feira: 11h00-18h00; sábado e feriados: 14h00-19h00; domingo e segunda-feira: encerrado

CCGN terça-feira a sábado: 15h00-20h00; domingo e segunda-feira: encerrado

DIAS DE ESPECTÁCULOS Centros Culturais abrem 90 min. antes do início dos espetáculos



**FÓRUM MUNICIPAL
DA JUVENTUDE**

Tema do mês

Festeja: Ho! Ho! Ho!

5 quarta-feira

Decorar o FMJ

Construção e Decoração da Árvore de Natal

15h00 | FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

18h00 | FMJ Gafanha da Encarnação

e Gafanha do Carmo

7 sexta-feira

17h30 | Jogo de Natal

FMJ Gafanha do Carmo

12 quarta-feira

Criação de Postais de Natal

15h00 | FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

18h00 | FMJ Gafanha da Encarnação e

Gafanha do Carmo

12 a 19 quarta a quarta-feira

Viver a Época Natalícia com espírito solidário e de partilha

16h00 | Dia Solidário

Atividades intergeracionais nos Espaços Maioridade – entrega do Postal de Natal

Dia 17 | FMJ Gafanha da Nazaré

Dia 18 | FMJ Ílhavo

Dia 19 | FMJ Gafanha do Carmo

Dia 20 | FMJ Gafanha da Encarnação

21 sexta-feira

Ateliê de Natal

Expressão plástica – Amigo Invisível

15h00 | FMJ Ílhavo e Gafanha da Nazaré

18h00 | FMJ Gafanha da Encarnação e

Gafanha do Carmo

22 sábado

Comemoração do 4.º Aniversário dos Fóruns Municipais da Juventude da Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo

Atividades alusivas à partilha

FMJ Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo

26 quarta-feira

17h30 | Jogo de Natal

FMJ Gafanha da Encarnação

férias divertidas

Natal 2012

3 de DEZEMBRO

Inscrições a partir de



VEN DIVERTIR-TE!



Fórum **náutico** Município de Ílhavo



Câmara Municipal de **Ílhavo**

ATIVIDADES: Visita à Terra dos Sonhos, em Santa Maria da Feira; Jogos Aquáticos, Polo Aquático; Natação com Barbatanas; Canoagem; Kayakpolo; Ateliê de Culinária de Natal num Lar; Bóccia Intergeracional; Ateliê de Dança; Ateliê de Trabalhos Manuais alusivos ao Natal; Espaço Internet; Basquetebol; Futebol; Minigolfe; Jogos de Tabuleiro, entre outras.

» Férias Divertidas

17 a 21 de DEZEMBRO

» dos 6 aos 15 ANOS DE IDADE

» Dias Divertidos

26, 27 e 28 de DEZEMBRO

» dos 6 aos 15 ANOS DE IDADE

NOTA: poderão existir algumas alterações aos programas devido às condições climatéricas ou outras.

Inscrições a partir de 3 de DEZEMBRO

INSCRIÇÕES:

Piscinas do Município de Ílhavo

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

KIT (gorro de natal; identificador; mochila do programa (só para semana das Férias Divertidas); manual de acolhimento; DVD com fotos; seguro; almoço; acompanhamento técnico e transporte entre as atividades).

MAIS INFORMAÇÕES:

www.cm-ilhavo.pt ou por e-mail **desporto@cm-ilhavo.pt**



CROACI Centro de Recolha Oficial
de Animais de Companhia de Ílhavo

**Neste Natal
adote
um amigo
que não
o abandona!**

HORÁRIO
2ª a 6ª feira
09h00~13h00

Tel 234 329 605
www.cm-ilhavo.pt



Câmara Municipal de **Ílhavo**



Biblioteca Municipal de Ílhavo

Autores do Mês

Secção Infanto juvenil

António Torrado

Secção Adulto

John Le Carré



Quartas-feiras | 18h45

Sábados | 09h45

Um programa na Rádio Terranova (105.0 FM). Todas as histórias estarão disponíveis na BMI.

Todo o mês

Comemorar o Natal com a árvore dos Livros!

Exposição de ilustrações "Uma Kalandraka x 10 ilustrações"



(Visitas para grupos sujeita a marcação prévia)

Concurso "Uma Kalandraka x 10 Histórias"

Convida os teus Pais ou os teus Professores e visita a Exposição que está patente na BMI, durante todo o mês. Aceita o nosso desafio e constrói uma história com base numa das ilustrações. As melhores histórias receberão uma prenda neste Natal. Participa!

5 quarta-feira

14h00 | A conversa com...

António Torrado



dezembro



Férias com magia de Natal!

Terça-feira | 15h00 | Hora do conto e ateliê

Dia 18 “Sonho de neve”, de Eric Carle

Quintas-feiras | 15h00 | Sessões de cinema

Dia 20 “Hello Kitty: especial Natal”

Dia 27 “Thomas e os seus amigos: expresso de Natal”

29 **sábado**

Hora do conto e ateliê

16h30 | Fábula de La Fontaine

“O Leão e o Rato”

Vem ouvir e cantar connosco a fábula do mês.

Bebeteca

16h00

Dia 15 “O primeiro Natal dos animais”, de Benoît Debecker

Dia 22 “O senhor das barbas brancas”, de Elsa Serra

Dia 29 “Rimas”

Hora do Conto

Vem descobrir os segredos do Natal!

Terça a sexta-feira | 17h30

Sábados | 16h30

Dia 15 “Sabes, Maria, o Pai Natal não existe”, de Rita Taborda Duarte

Dia 22 “O Menino que nasceu em Dezembro”, de António Torrado

Ateliês de Expressão Literária e Plástica

Encanta-te com atividades mágicas.

Sábados | 17h00

Dia 15 Cria o teu Pai Natal

Dia 22 Oferece uma prenda

Horários: BMI terça a sexta-feira 10h00-12h30/14h00-18h30 e sábado 14h00-18h00; PLGN segunda-feira 14h00-18h00 e terça a sexta-feira 10h00-12h30/14h00-18h30; PLGE e PLGC terça a sexta-feira 15h00-20h00 e sábado 10h00-13h00/14h30-18h30.

Como contrariar as calorias do Natal

A energia de que se necessita diariamente destina-se a 3 tipos de gastos: energia necessária para a manutenção da temperatura corporal e funções vitais permanentes (metabolismo basal); energia para digerir e assimilar os alimentos (efeito térmico dos alimentos) e energia gasta na atividade física diária.

As necessidades energéticas de qualquer pessoa dependem da idade, do género, do tamanho do corpo, da composição corporal, do estado hormonal e fisiológico, da temperatura do corpo e do ambiente, mas também do nível de atividade física.

As modificações sociais e culturais recentes têm determinado alterações profundas no padrão alimentar da população, ou seja, o estilo de vida atual é muito menos exigente do ponto de vista físico, o que leva a um inevitável aumento da gordura corporal, dado que o excesso de calorias ingeridas se armazena sob a forma de lípidos nos adipócitos. O balanço energético resulta deste “jogo” entre a energia ingerida e a energia consumida. Assim, a ocorrência de sucessivos balanços energéticos positivos, na maioria dos dias, conduz forçosamente a situações de excesso de peso.

O Natal é por excelência uma época festiva em que habitualmente se cometem excessos alimentares, devido à ingestão de alimentos de elevada densidade calórica. De qualquer forma, e sem prejuízo do prazer associado a esses consumos alimentares, realçamos o papel indubitável do reforço da prática da atividade física, como meio de compensar o excesso calórico. Seguem-se alguns exemplos de alimentos, com o valor calórico, traduzido em três tipos de exercício físico.

Alimento	Valor Calórico (kcal)	Atividade Física		
		Caminhar	Nadar	Bicicleta
		5km/h		
Chocolate (18g – 3 quadros)	96	18min	9min	12min
Fatia de Bolo Rei (50g)	199	40min	22min	28min
Rabanada (100g)	293	58min	32min	40min
Sonhos (50g)	195	40min	22min	28min
Leite creme (100g)	162	32min	18min	23min
Arroz doce (150g)	347	68min	38min	50min
Mousse de chocolate (100g)	278	56min	31min	40min
Champanhe (125ml)	85	17min	10min	12min

Lembre-se também que, uma Ceia de Natal mais saudável pode ser composta por pratos tradicionais e com o mesmo aspeto. No entanto, devemos ter em conta as receitas originais e fazer pequenas alterações, sem as desvirtuar. Assim, podemos reduzir/substituir alguns ingredientes e/ou ajustar os métodos culinários, com o objetivo de melhorar a composição nutricional da receita.

5 Dicas para uma ceia de Natal mais saudável:

- Procure confeccionar em casa a maioria dos pratos/doces;
- Faça uma lista dos pratos/doces que vai confeccionar com a respetiva lista de ingredientes. Assim poderá comprar apenas aquilo que necessita e não outros alimentos que poderá dispensar;
- Faça as compras com antecedência para poder escolher calmamente os alimentos e aproveitar as promoções de Natal;
- Consulte os rótulos das embalagens, compare os preços dos produtos e escolha alimentos mais saudáveis e mais económicos;
- Confeccione as quantidades estritamente necessárias para a Ceia de Natal e para o almoço de 25 de dezembro.

Desejamos a todos um Feliz e Saudável Natal!

Unidade de Saúde Pública/Centro de Saúde de Ílhavo





olimpilHavo

CORTA - MATO ESCOLAR MUNICIPAL

Escolas dos 2.º/3.º Ciclos do Ensino Básico
e Secundárias do Município de Ilhavo

11 DEZEMBRO 2012 | 09H00~12H30
Parque da Vista Alegre, Pinhal da Murteira

ATIVIDADES DE TERRA

» 14 FEV 2013

Basquetebol
Futebol de 7
Voleibol
Ténis de Mesa
Xadrez

**ATIVIDADES AQUÁTICAS
E NÁUTICAS**

» 10 ABR 2013

Natação

» 5 JUN 2013

Ori-Canoagem
Vela

Mais informações junto
do teu Professor de Educação Física

Câmara Municipal de **ilhavo**





Movimento Associativo Jovem

O Movimento Associativo tem no Município de Ílhavo uma relevante importância para a vida da comunidade e de muitos Cidadãos, exercendo muitas funções de relevante interesse público.

Na Cultura, no Desporto, na Ação Social, na Educação, e em tantas outras áreas, o Movimento Associativo está presente de forma intensa, num exercício de cidadania ativa que, sendo tradicional, tem presença nos dias de hoje e assume-se como uma esperança forte para o futuro que vamos receber.

No dia 5 de dezembro assinala-se o “Dia do Voluntariado” que tem no Associativismo uma das suas manifestações mais expressivas, onde os Cidadãos entregam parte do seu tempo e das suas capacidades para partilharem com a comunidade, num exercício de solidariedade que queremos enaltecer, dar como exemplo e multiplicar.

A Câmara Municipal de Ílhavo (CMI) assume uma política de cooperação com as Associações, ativa e conseqüente, com a dimensão institucional, logística e financeira, a darem corpo a esse processo de responsabilidade social coletiva.

Esta rubrica da Agenda de Eventos “Viver em”, “A Nossa Gente”, quer ser mais um gesto de agradecimento e de desafio

aos Cidadãos para que sejam parte do movimento associativo, partilhando competências que valorizem e capacitem as nossas Associações.

Queremos partilhar um especial desafio aos Jovens, para que participem neste movimento de cidadania ativa, em todas as Associações e muito em especial nas Associações de Jovens que vivem um tempo de necessidade de mais vitalidade e de muito mais participação. A Tulha, A Torre e a Actua, são exemplos de vida e de boa atividade associativa, mas é importante que os Jovens do Nosso Município partilhem mais vida com essas três e possam dar corpo a outras Associações de Jovens.

Este apontamento é também um gesto especial de agradecimento aos Jovens Dirigentes Associativos e um desafio aos Jovens do Município para que deem mais vida ao Movimento Associativo Juvenil.

A CMI partilha essa aposta e está, como sempre, disponível para ser parceira daqueles que são obreiros, e materializam causas de solidariedade pela construção de um Município e de um Mundo melhor.

**Ser Jovem também é ser Cidadão,
Ativo e Solidário.
Força. Contamos Contigo.**



Fragata do Tejo

Da autoria do Senhor Capitão António Marques da Silva, o modelo de fragata do Tejo, com bote de serviço, materializa o gosto e dedicação dos homens do mar pelas artes do modelismo naval.

Embarcação de vela e construída em madeira, metal e algodão, esta fragata era utilizada no porto de Lisboa para o transporte de cargas, nomeadamente no embarque e desembarque de mercadorias de navios. De construção muito robusta, a fragata do Tejo tinha um mastro alto e inclinado para ré e nele envergava um grande latino com carangueja. No estai içava um pano de proa.

O seu interior dividia-se em três secções: o castelo de proa, a casa da carga e o castelo de popa, os quais, entre outras funções, serviam para alojamento dos seus tripulantes. A tripulação variava consoante o tamanho da fragata, levando as mais pequenas um arrais e um camarada e as maiores um arrais, dois camaradas e um moço.

Construída em 1970 e pertencente ao depósito de António Marques da Silva, este modelo de Fragata do Tejo encontra-se exposto na renovada da Sala dos Mares do Museu Marítimo de Ílhavo.



Bacalhau confitado com crocante de lombo fumado e croutons de pão alentejano

Ingredientes (6 pessoas)

- 1 litro de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 5 grãos de pimenta preta
- 3 lombos de bacalhau demolhados
- 150 g lombo de porco fumado
- 1 pão alentejano (de véspera)
- 100 g azeitonas pretas descarapadas
- coentros q.b.
- 6 tomates cereja

Preparação

Aqueça um tacho com azeite e junte os dentes de alho esmagados e a folha de louro até atingir aproximadamente 70°C. Arranje os lombos de bacalhau e divida cada um em dois lombinhos livres de espinhas. Introduza-os no azeite e certifique-se que ficam submersos na gordura. Controle a temperatura de maneira a que esta ronde os 70°C durante aproximadamente 10 minutos e retire-os.

Pique o lombo fumado numa picadora e leve-o ao forno a 140°C durante aproximadamente 20-30 minutos (até ficar crocante mas sem queimar).

Retire a cõdea ao pão e corte-o em cubinhos. Leve-o ao forno a 140°C durante aproximadamente 15 minutos.

Pique as azeitonas muito finamente.

Num prato, distribua alguns croutons e regue com uma colher de sopa de azeite de confitar o bacalhau. Sobreponha um lombinho de bacalhau. Polvilhe com o crocante de lombo fumado e uma colher de café de azeitonas picadas.

Decore com coentros picados e um tomate cereja. Pingue o prato com mais um pouco de azeite de confitar o bacalhau.



tabela de marés

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

dia do mês	dia da semana	Preia-mar				Baixa-mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
		hora	altura	hora	altura	hora	altura	hora	altura
1	Sáb.	04.21	3.1	16.40	3.0	10.18	0.9	22.22	1.0
2	Dom.	04.55	3.1	17.16	2.9	10.54	0.9	22.58	1.0
3	Seg.	05.31	3.0	17.55	2.8	11.32	1.0	23.37	1.1
4	Ter.	06.10	2.9	18.39	2.7	-	-	12.15	1.1
5	Qua.	06.56	2.9	19.32	2.7	00.22	1.2	13.05	1.2
6		07.51	2.8	20.36	2.6	01.18	1.3	14.05	1.2
7	Sex.	08.59	2.8	21.48	2.7	02.26	1.3	15.13	1.2
8	Sáb.	10.11	2.8	22.55	2.8	03.38	1.3	16.19	1.1
9	Dom.	11.18	2.9	23.55	3.0	04.46	1.2	17.21	1.0
10	Seg.	-	-	12.19	3.0	05.47	1.0	18.17	0.9
11	Ter.	00.50	3.2	13.16	3.2	06.44	0.8	19.10	0.7
12	Qua.	01.42	3.3	14.10	3.3	07.38	0.6	19.59	0.6
13		02.33	3.5	15.01	3.4	08.28	0.5	20.47	0.5
14	Sex.	03.23	3.6	15.50	3.4	09.17	0.4	21.34	0.5
15	Sáb.	04.11	3.6	16.39	3.4	10.05	0.4	22.20	0.6
16	Dom.	05.00	3.5	17.27	3.3	10.53	0.5	23.07	0.7
17	Seg.	05.48	3.4	18.16	3.1	11.42	0.6	23.57	0.9
18	Ter.	06.38	3.3	19.08	2.9	-	-	12.33	0.8
19	Qua.	07.31	3.1	20.05	2.8	00.50	1.0	13.28	1.0
20		08.30	2.9	21.09	2.7	01.49	1.2	14.29	1.2
21	Sex.	09.34	2.8	22.16	2.6	02.56	1.3	15.34	1.3
22	Sáb.	10.40	2.7	23.19	2.7	04.07	1.4	16.40	1.3
23	Dom.	11.41	2.7	-	-	05.16	1.4	17.40	1.3
24	Seg.	00.14	2.8	12.35	2.8	06.15	1.3	18.30	1.2
25	Ter.	01.03	2.9	13.22	2.8	07.04	1.2	19.13	1.1
26	Qua.	01.45	3.0	14.03	2.9	07.46	1.0	19.51	1.0
27	Qui.	02.23	3.1	14.41	3.0	08.22	1.0	20.26	0.9
28		02.59	3.1	15.17	3.0	08.56	0.9	20.59	0.9
29	Sáb.	03.34	3.2	15.51	3.0	09.29	0.8	21.33	0.9
30	Dom.	04.07	3.2	16.25	3.0	10.02	0.8	22.06	0.9
31	Seg.	04.41	3.2	17.00	3.0	10.36	0.8	22.40	0.9

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

*** Reforço (até às 22h00)**

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

Anã Castro, Tel. 234 360 721



informações úteis

Câmara Municipal de Ílhavo

Tel.: 234 329 600

Fax: 234 329 601

www.cm-ilhavo.pt

geral@cm-ilhavo.pt

Gabinete de Apoio – Presidência e Vereação

Tel.: 234 329 602

Secretaria Obras Particulares

Tel.: 234 329 603

Secretaria Administração Geral

Tel.: 234 329 604

Secretaria dos Serviços Urbanos (Armazéns Gerais)

Tel.: 234 329 605

Reuniões Ordinárias do Executivo

Câmara Municipal de Ílhavo

Pública:

5 de dezembro (quarta-feira),

pelas 15h30

Audição ao público a partir das 17h30

Privada:

19 de dezembro (quarta-feira),

pelas 15h30

Atendimento do Presidente e Vereadores com Pelouros

sextas-feiras: todo o dia
(marcação prévia)

Presidente Eng. Ribau Esteves

Vereador Eng. Fernando Caçoilo

Vereadora Dra. Beatriz Martins

Vereador Eng. Marcos Ré

Vereador Eng. Paulo Costa

Atendimento dos Vereadores sem Pelouros

Primeiras e terceiras

quartas-feiras: 12h00-13h00

(marcação prévia)

Vereador José Vaz

Vereadora Dra. Ana Bastos

Fórum Municipal da Juventude Ílhavo

Tel.: 234 321 079

forumjuventude_ilhavo@cm-ilhavo.pt

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 183 773

forumjuventude_gafanhazanazare@cm-ilhavo.pt

cm-ilhavo.pt

Vale de Ílhavo

Tel.: 234 326 826

Gafanha da Encarnação

Tel.: 234 086 668

Gafanha do Carmo

Tel.: 234 398 009

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Tel.: 234 321 103

Fax: 234 321 087

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Pólos de Leitura

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 199 077

Gafanha da Encarnação

Tel.: 234 086 668

Gafanha do Carmo

Tel.: 234 398 009

Centros Culturais Ílhavo

Tel.: 234 397 260

Tel. bilheteira: 234 397 262

www.centrocultural.cm-ilhavo.pt

centrocultural@cm-ilhavo.pt

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 397 263

Gabinete de Apoio à Saúde Juvenil Ílhavo

Tel.: 234 321 079

SEMI – Serviço Educativo Municipal de Ílhavo

Tel.: 234 321 103

semi@cm-ilhavo.pt

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

Tel.: 234 363 980

Ecocentro/Centro de Educação Ambiental

Tel.: 234 329 600

Recolha de Monos

Tel.: 234 325 549

SMIC – Serviço Municipal de Informação ao Consumidor

Tel.: 234 329 600

info@cm-ilhavo.pt

GAEMI – Gabinete de Apoio ao Emigrante

Tel.: ++ 351 234 329 623

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

Tel.: 234 321 079

safe@cm-ilhavo.pt

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo

Tel.: 234 329 632

CROACI – Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo

Tel.: 234 329 605

Piscinas Municipais

Ílhavo

Tel.: 234 329 607

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 363 080

Serviço Municipal de Proteção Civil

Tel.: 234 329 302

Juntas de Freguesia

São Salvador

Tel.: 234 321 725

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 361 520

Gafanha da Encarnação

Tel.: 234 365 104

Gafanha do Carmo

Tel.: 234 391 131

Museus

Museu Marítimo de Ílhavo e

Navio Museu St.º André (Polo)

Tel.: 234 329 990

terça-feira a sexta-feira

· 10h00-18h00

sábados

· 14h00-18h00

Encerra aos domingos,
segundas-feiras e feriados

Casa Gafanhoe – Museu Municipal

Tel.: 234 329 600

Visita de Grupos por marcação prévia

Vista Alegre

Tel.: 234 320 600

terça a sexta-feira

· 09h00-18h00

sábado e domingo

· 09h00-12h30 | 14h00-17h00

Encerra às segundas-feiras

Visita de Grupos por marcação prévia

AdRA

Tel.: 808 200 217

Administração do Porto de Aveiro

Tel.: 234 393 300

Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro

Tel.: 234 377 650

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Tel.: 234 320 120

Capitania do Porto de Aveiro

Tel.: 234 397 230

Centros de Saúde

Linha Azul

Tel.: 234 324 102

Ílhavo

Tel.: 234 325 876

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 390 950

Gafanha da Encarnação

Tel.: 234 361 902

Gafanha do Carmo

Tel.: 234 361 968

Costa Nova

Tel.: 234 369 884

Emergências Gás Natural

Tel.: 808 200 157

EDP – Avarias

Tel.: 800 506 506

Parques de Campismo

Costa Nova

Tel.: 234 393 220

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 366 565

Praia da Barra

Tel.: 234 369 425

Polícia Marítima de Aveiro

Tel.: 234 397 246

Tribunal Judicial de Ílhavo

Tel.: 234 118 320

Postos G.N.R.

São Salvador

Tel.: 234 330 010

Gafanha da Nazaré

Tel.: 234 393 070

Postos de Turismo

Ílhavo

Av. 25 de Abril

Tel.: 234 325 911

Praia da Barra

Rua Comandante Azevedo e Silva

Tel.: 234 396 212



o mar por tradição

VIVER
em dez'12

Av. 25 de Abril
3830-044 ILHAVO

