

viver
em **jan**'13





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 janeiro de 2013 para incluir na Agenda de Eventos VIVER EM... mês de fevereiro 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>



Com a Agenda de Eventos “Viver Em...” damos vivas ao Novo Ano 2013 e às tradicionais festas dos “Reis”, iniciando este mês de janeiro com a determinação da aposta em fazer de 2013 um grande e bom Ano.

Neste mês de esperanças e de desejos de um Bom Ano para Todos, para todo o nosso Município de Ílhavo e para Portugal, anunciamos as ações que se vão desenvolver, merecedoras de toda a nossa atenção e presença.

A inauguração do Aquário dos Bacalhaus do Museu Marítimo de Ílhavo no domingo, dia 13 às 16.30 horas, é o momento alto do calendário, no dia em que se assinalam também os 115 anos da Restauração do Município de Ílhavo.

A Política Municipal da Maioridade vai ter um novo espaço, especial pela condição física e pela sua gestão em parceria institucional: no dia 7 às 18.30 horas, o edifício do antigo Jardim de Infância da Cale da Vila e outrora Lavadouro inicia a sua nova vida de Fórum Municipal da Maioridade.

Na última semana do mês vão decorrer um conjunto de ações de lançamento da nova Política Municipal de Incentivo do Empreendedorismo. Esteja atento às novas oportunidades.

Agradecemos a sua atenção e participação.

Venha VIVER connosco.

Um Bom Mês, um Bom Ano 2013 e um Abraço.

José Ribau Esteves

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



Todo o mês

Exposição Permanente
“Sala dos Mares” renovada
Museu Marítimo de Ílhavo



7 de janeiro

Inauguração do Fórum Municipal da Maioridade

Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila

8 de janeiro

Exposição de Ilustração
“A minha mãe é a mulher mais bonita do mundo...”
Biblioteca Municipal de Ílhavo



11 de janeiro

Ana Moura
Centro Cultural de Ílhavo

13 de janeiro

Inauguração do Aquário dos Bacalhaus do Museu Marítimo de Ílhavo



25 de janeiro

Supernada
Centro Cultural de Ílhavo



26 de janeiro

Dia aberto na Piscina –
Sábado Divertido Náutico
Piscina Municipal de Ílhavo



28 de janeiro

2.ª Semana de Inglês
(English Speaking Week)



2 quarta-feira

18h30 | Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

Sede da A.C.D. "Os Ílhavos"

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiros: A.C.D. "Os Ílhavos" e AKCV – Associação de Kempo Chinês

5 sábado

18h30 | Gafanha Esporgel – Juvemaia-A.C.D.C.

Camp. Nacional de Basquetebol

1.ª Divisão Feminino

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

20h30 | Gafanha Peixovar – A.C.A./Air Sea Lopes

Campeonato Nacional CNB 2

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

21h00 | NEGE – Alquerubim

Camp. Distrital de Futsal 1.ª Divisão Fem.

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

6 domingo

10h00 | Aula de Grupo

Programa Municipal Desporto para Todos
Academia Ritmos

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Ritmos Academia Gimnodesportiva

15h00 | G.D. Gafanha – A.D. Sanjoanense

Camp. Distrital de Futebol

1.ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

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

Camp. Distrital de Futsal 1.ª Divisão

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

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

Camp. Distrital de Futebol 2.ª Divisão

Campo de Jogos da Gafanha do Carmo

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital Corta Mato/curto, em Mozelos.



7 segunda-feira

18h30 | Inauguração do Fórum Municipal da Maioridade

Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

9 quarta-feira

18h30 | Aula de Zumba

Programa Municipal Desporto para Todos
Ginásio Gimclube

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Parceiros: Ginásio Gimclube

12 sábado

29.º Aniversário do Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo

Org.: Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo

11h00 | Aula de Pilates

Programa Municipal Desporto para Todos
Ginásio Caribe

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Parceiro: Ginásio Caribe

17h00 | G.D. Beira Ria – F.C. Barcouço

Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

18h00 | Illiabum Clube – Elétrico F.C.

X Campeonato da Proliga
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

18h30 | Gafanha Peixovar – FAC

Campeonato Nacional CNB 2
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

12 e 13 sábado e domingo

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital de Absolutos e Sub 23, em Aveiro.

13 domingo

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

Comemoração dos 115 Anos da Restauração do Município de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Feira dos 13

Recinto da Feira – Vista Alegre



16 quarta-feira

18h30 | Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

Programa Municipal Desporto para Todos

Sede da A.C.D. "Os Ílhavos"

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiros: A.C.D. "Os Ílhavos" e AKCV – Associação de Kempo Chinês

19 sábado

09h00 | I Jornadas do CASCI – Habilitar para Incluir

Audatório do Museu Marítimo de Ílhavo

Org.: CASCI – Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo

09h30-12h30/14h00-16h30 | V Encontro de Minibasquete – EB's 1.º Ciclo do Município de Ílhavo

Pavilhões Municipais Cap. Adriano Nordeste e

Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiros: Illiabum Clube e G.D. Gafanha – Secção de Basquetebol

17h00 | G.D. Beira Ria – S.C. Beira Mar
Camp. Distrital de Futsal 2.ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha do Carmo

18h00 | Illiabum Clube – Maia Basket
X Campeonato da Proliga
Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

18h00 | Ílhavo A.C. – C.D.C. Santana
Camp. Nacional de Andebol 2.ª Divisão
Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

18h30 | Gafanha Esporgel – G.D.E.M. Alberta Menéres
Camp. Nacional de Basquetebol
1.ª Divisão Feminino
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

20h30 | Gafanha Peixovar – B.C.V.R. Confitec
Campeonato Nacional CNB 2
Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré



21h00 | **NEGE – Lusitanea**

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

19 e 20 **sábado e domingo**

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, no Campeonato Distrital de Veteranos e Torneio de Benjamins e Infantis, em Aveiro.

20 **domingo**

10h30 | **Aula de Grupo**

Programa Municipal Desporto para Todos
Ginásio Goldenclub – Hotel Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Parceiro: Goldenclub – Healthclub & Spa

15h00 | **G.D. Gafanha de Aquém – G.D. Beira Vouga**

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

18h00 | **G.D. Gafanha – A.D.C. Bairros**

Camp. Distrital de Futsal 1.ª Divisão
Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

23 **quarta-feira**

20h45 | **Aula de Ginástica**

Programa Municipal Desporto para Todos
Mercado Municipal de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo
Parceiros: Grupo de Dança “As Pestinhas”

25 **sexta-feira**

18h30 | **Entrega das Bolsas de Estudo Municipais**

Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

26 **sábado**

09h45-12h00/15h45-17h15 | **Dia Aberto**

na Piscina – Sábado Divertido Náutico
Programa Municipal Desporto para Todos e Fórum Náutico do Município de Ílhavo
Piscina Municipal de Ílhavo
Org.: Câmara Municipal de Ílhavo e Fórum Náutico do Município de Ílhavo



XIV Grande Capítulo Gastronómico da Confraria do Bacalhau

10h00 | Concentração das Confrarias e Convidados no Museu Marítimo de Ílhavo para sessão de boas vindas e “Patanisca de Honra”

11h30 | Entronização dos novos Confrades

13h00 | Almoço

Org.: Confraria Gastronómica do Bacalhau

Apoio: Câmara Municipal de Ílhavo

Participação da **A.C.D. “Os Ílhavos”**, Secção de Trail/Montanha, no III Trilho dos Abutres – 45 Km, em Miranda do Corvo.

27 domingo

15h00 | Gafanha Esporgel – S.C. Coimbraões

Camp. Nacional de Basquetebol

1.ª Divisão Feminino

Pav. Desportivo da Gafanha da Nazaré

15h00 | G.D. Gafanha – Lusitânia F.C.

Camp. Distrital de Futebol 1.ª Divisão

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

21h00 | NEGE – ARCA

Camp. Distrital de Futsal

1.ª Divisão Feminino

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

Participação do **G.D. Gafanha**, Secção de Atletismo, na 14.ª Prova de Atletismo de César, em Vila de César.

28 segunda-feira

2.ª Semana de Inglês (English Speaking Week)

Até 2 de fevereiro

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo (AEC's de Inglês)

29 terça-feira

19h00 | Aula de Multilocal

Programa Municipal Desporto para Todos

Ginásio Caribe

Org.: Câmara Municipal de Ílhavo

Parceiro: Ginásio Caribe



desporto formação

4 sexta-feira

21h30 | Illiabum Clube – Galitos

Camp. de Basquetebol – Sub 20

Pav. Municipal Cap. Adriano Nordeste

5 sábado

09h00 | NEGE – Beira-Mar

Camp. Distrital de Futsal – Infantis

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

09h00 | S.C. Vista Alegre –

A.D. Requeixo

Camp. Distrital de Futebol – Infantis

Campo da Fábrica da Vista Alegre

15h30 | S.C. Vista Alegre –

A.D.R.C. Ribeira

Camp. Distrital de Futebol – Juniores

Campo Municipal da Vista Alegre

6 domingo

09h00 | G.D. Gafanha – A.A. Avanca

Camp. Distrital de Futebol – Juvenis

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

11h00 | Ílhavo A.C. – C.P. Vacariça

Camp. de Andebol – Infantis

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

18h00 | G.D. Gafanha – A.C. Luso

Camp. Distrital de Futsal – Juniores

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

12 sábado

14h15 | S.C. Vista Alegre –

S.C. Fermentelos

Camp. Distrital de Futebol – Benjamins

Campo da Fábrica da Vista Alegre

13 domingo

16h00 | G.D. Gafanha – A.J. Angeja

Camp. Distrital de Futsal – Juvenis

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

20 domingo

09h00 | G.D. Gafanha – S.C. Beira Mar

Camp. Distrital de Futebol – Juvenis

Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré

11h00 | Ílhavo A.C. – Alavarium

Camp. de Andebol – Infantis

Pav. Municipal da Gafanha da Encarnação

27 domingo

16h00 | G.D. Gafanha – C.P. Esgueira

Camp. Distrital de Futsal – Juvenis

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

18h00 | G.D. Gafanha – ARCA

Camp. Distrital de Futsal – Juniores

Pav. Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

SÁB 26 JANEIRO

Dia Aberto na Piscina Municipal de Ílhavo

Traga um(a)
Amigo(a)
e receba
um Vale com
3 aulas gratuitas

Apareçam
e participem
gratuitamente!

As inscrições deverão
ser efetuadas
previamente
na receção das
Piscinas Municipais

09H45-10H30

Natação Terapêutica

Natação

Regime Livre com aconselhamento técnico

Jogos Lúdicos (p/crianças)

10H30-11H15

Hidrobike

Regime Livre com aconselhamento técnico

Jogos Lúdicos (p/crianças)

11H15-12H00

Hidroginástica/Deepwater

Natação Aprendizagem Intermédia

Aperfeiçoamento (p/crianças)

Jogos Lúdicos (p/crianças)

15H45-16H30

Hidrobike

Jogos Aquáticos (p/crianças)

16H30-17H15

Hidroginástica/Deepwater

Jogos Aquáticos (p/crianças)



fórum náutico Município de Ílhavo



Câmara Municipal de Ílhavo



75
1937
2012

museu • aquário • investigação

INAUGURAÇÃO
AQUÁRIO DOS BACALHAUS
do Museu Marítimo de Ílhavo

DOM **13 JAN** 16h30



Câmara Municipal de **Ílhavo**

janeiro

museu marítimo de ilhavo



museu • aquário • investigação

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)

13 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.

Informações:

Tel. 234 329 990

www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt



Ana Moura, foto de Isabel Pinto



centro cultural ilhavo

Todo o mês

exposição temporária

“Peregrinos do Quotidiano” –

Fotografia de Virgílio Ferreira

Visitas guiadas à exposição antes dos espetáculos:

· Ana Moura (11 de janeiro, 21h30)

· Supernada (25 de janeiro, 21h30)

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

11 sexta-feira

música

22h00 | Ana Moura

Desfado

CC Ilhavo · entrada € 20,00 · auditório · M/6 anos
desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem
até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

18 sexta-feira

cinema

21h30 | Argo

De Ben Affleck, com Ben Affleck, Bryan Cranston, John Goodman, Taylor Schilling, Kyle Chandler, Clea DuVall, Alan Arkin

CC Ilhavo · entrada € 3,50 (individual) € 6,00 (ciclo mensal) · 120 min. · M/12

19 sábado

serviço educativo

16h00 | Visita/Jogo

“Tesouros dentro de portas”

CC Ilhavo · entrada € 1,00 · Público Familiar · M/3 anos





25 sexta-feira
música

22h00 | Supernada

CC Ilhavo · entrada € 8,00 · auditório · M/6 anos
desc.: pack trimestre (25%); sénior +65 anos, jovem
até 17 anos e cartão jovem municipal (20%)

26 sábado
cinema

21h30 | As Voltas da Vida

De Robert Lorenz, com Clint Eastwood,
Amy Adams, Justin Timberlake, Matthew
Lillard, John Goodman
CC Ilhavo · entrada € 3,50 (individual) € 6,00 (ciclo
mensal) · 108 min. · M/12

EM FEVEREIRO

9 sábado

**E tudo o casamento levou, com
Almeno Gonçalves e Maria João Abreu**

16 sábado
Emmy Curl

23 sábado
Miguel Ângelo

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

Terra

2 quarta-feira

Construção do Mapa Mundo

15h00 | FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

18h00 | FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo

4 sexta-feira

15h00 | Tarde de Culinária “Bolo-Rei”

FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

17h00 | Comemoração do Dia de Reis –
Atelier Expressão Plástica

FMJ Gafanha da Encarnação

17h00 | Mostra o “Rei do Mar”
que há em ti – Concurso Fotografia

FMJ Gafanha do Carmo

9 quarta-feira

Início da construção de uma
embarcação – Concurso Interfóruns

15h00 | FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

18h00 | FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha
do Carmo

12 sábado

15h00 | Ampulheta caseira – Atelier de
expressão plástica

FMJ Gafanha da Encarnação



16 quarta-feira

Telescópio caseiro – Atelier de expressão plástica

15h00 | FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

17h00 | FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo

18 sexta-feira

15h00 | Jardim interior

FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

17h00 | Regar a vida na Terra –

Atelier de jardinagem

e canteiro de especiarias

FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo

19 sábado

15h00 | Cantar as Janeiras

FM Gafanha do Carmo

15h00 | Tarde de Jogos do Mundo

FMJ Gafanha da Encarnação

23 quarta-feira

17h00 | Tarde de palavras cruzadas e sopa de letras

FM Gafanha da Encarnação

26 sábado

15h00 | Bandeira de navegação – Atelier de expressão plástica

FMJ Gafanha da Encarnação e FMJ Gafanha do Carmo

29 terça-feira

Fim da construção da embarcação – Concurso Interfóruns

Início da Votação no Facebook CMI

Em todos os FMJ

30 quarta-feira

Diário de Bordo

15h00 | FMJ Ílhavo e FMJ Gafanha da Nazaré

17h00 | FMJ Gafanha da Encarnação

e FMJ Gafanha do Carmo

PARTICIPA!
envia os teus trabalhos
até 31 de março de 2013

xii concurso

Literário Jovem

texto poético - texto narrativo

Dirigido a todos os alunos
do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos
do Ensino Básico e Secundário
do Município de Ílhavo

**PRÉMIOS
PARA OS MELHORES
TRABALHOS!**

mais informações

Fala com a tua Escola
ou com a Câmara Municipal
Tel 234 329 602



Câmara Municipal de **Ílhavo**



Educação e Sensibilização Ambiental

Fomento da Atividade Desportiva

Apoio à Juventude

Valorização e Promoção da História do Património

Proteção Civil

Animação Cultural

Dinamização de Espaços Lúdicos e Culturais

Ocupação dos Tempos Livres em Época de Aulas

Para jovens estudantes dos 14 aos 25 anos,
que residam e/ou estudem no Município de Ilhavo

TURNOS

JAN~MAR • ABR~JUN • OUT~DEZ

90 horas/turno

Aos participantes será entregue um Certificado de Participação
e uma Bolsa no valor de 200,00 Euros

PRAZOS DE CANDIDATURA

ABR~JUN data limite • 28 de fevereiro de 2013

OUT~DEZ data limite • 14 de setembro de 2013

LOCAIS DE CANDIDATURA

Fórum Municipal da Juventude

INFORMAÇÕES

Tel 234 321 079 | Tel 234 183 773

www.cm-ilhavo.pt





Biblioteca Municipal de ilhavo

Autores do Mês

Secção Infantojuvenil

João Paulo Cotrim

Secção Adulto

Hugo Pratt



Quartas-feiras | 18h45

Sábados | 09h45

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

Todo o ano

Prémio Camões

Mostra Literária

- Miguel Torga (1989)
- Dalton Trevisan (2012)

Todo o mês

Entra num mundo aos quadrinhos...

Destaque literário de banda desenhada

Recordar 2012

Destaque aos “Autores do Mês” do ano 2012

8 terça-feira

Exposição de Ilustração

“A minha mãe é a mulher mais bonita do mundo...”

1.º Encontro Nacional de Ilustração de São João da Madeira: ilustração no feminino

Patente até 28 de fevereiro

(Visitas para grupos sujeita a marcação prévia)





26 sábado

16h30 | Hora do Conto e Ateliê
Países do Mundo “Brasil,
país nosso irmão”

Viaja pelo mundo. Em cada mês
uma descoberta!

Bebeteca

16h00 | “A Polegarzinha”

No último sábado de cada mês:
“Era uma vez...”

Bebeteca Brincar com os livros

Sábados | **16h00**

- Dia 5** “David vai à escola”,
de David Shannon
- Dia 12** “Não, David!, de David Shannon”
- Dia 19** “David mete-se em sarilhos”,
de David Shannon

Hora do Conto

terça a sexta-feira | **17h30**

sábados | **16h30**

- Dia 5** “O saco das nozes”,
de Maria Teresa dos Santos Silva
- Dia 12** “A princesa da neve”,
de Emily Hawkins
- Dia 19** “Eu quero ver nevar”,
de Kathryn White

Ateliês de Expressão Literária e Plástica

Vem imaginar e brincar com a
Biblioteca.

sábados | **17h00**

- Dia 5** Dá vida à tua noz
- Dia 12** Desperta a/o princesa/príncipe
que há em ti
- Dia 19** Leva um pedacinho de inverno
para casa

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.

Depois das Festas...

São muitos os que passam o ano inteiro a aumentar de peso, no entanto a preocupação centra-se no quilo ou dois que engordou no Natal e Ano Novo. Assim, não deixe para amanhã o que pode fazer hoje e, independentemente da sua situação, reforce algumas medidas que lhe permitem começar o ano com uma redução gradual do excesso de peso, enquanto melhora significativamente a sua saúde e o seu orçamento familiar.

Pequeno-almoço: As razões que levam muitas pessoas a não fazer o pequeno-almoço têm mais a ver com desorganização da sua vida pessoal no que respeita à hora de deitar ou levantar do que propriamente com a falta de vontade de comer. Isto verifica-se facilmente porque a maioria das pessoas que não faz esta refeição alegando falta de apetite logo ao acordar, se estiver num hotel ou outro local onde apenas seja preciso servir-se, não deixa de tomar um bom e, por vezes até exagerado, pequeno-almoço... E se os adultos não o fazem, as crianças tentam não o fazer também, o que se reflete no rendimento escolar. Pode escolher entre um copo de leite ou um iogurte ou em alternativa uma fatia de queijo magro ou meio-gordo; como fornecedor de hidratos de carbono, pão de mistura, integral ou com sementes ou cereais com baixo teor de açúcar e com bom teor de fibras. Seria ainda desejável acrescentar fruta ou um copo pequeno de sumo de fruta natural, não coado.

Merenda da manhã: Se o intervalo entre o pequeno-almoço e o almoço exceder as três horas e meia é desejável fazer uma pequena refeição a meio da manhã para não

ter muita fome ao almoço. Iogurte, pão, fruta, frutos secos... são alternativas saudáveis.

Almoço: Iniciar as refeições principais com um prato de sopa de legumes é essencial para quem não quer comer muito e ingerir fibras, vitaminas e minerais nas doses recomendadas. A seguir peixe, carne (sobretudo de aves) ou ovo acompanhados por arroz, massa, batatas ou leguminosas. Os legumes crus ou cozinhados também não devem faltar no 2º prato! A sobremesa de eleição é a fruta da época.

Lanche: Um ou dois lanches durante a tarde são fundamentais para não sentir muita fome ao jantar. Iogurte, leite, pão, queijo, fiambre, fruta, cenoura, tomate ajudam a saciar. Lembre-se que o recheio do pão deve ser em quantidade reduzida!

Jantar: Idêntico ao almoço ou apenas um prato de sopa de legumes, enriquecida com uma pequena porção de carne, peixe ou ovo; mais uma peça de fruta.

Ceia: Ao deitar, chá ou outra infusão sem açúcar e 2-3 bolachas maria, torrada ou água e sal.

Conselho: pese-se uma vez por semana, de manhã, em jejum e sem roupa, e registre o peso.

Para beber, água ou bebidas sem açúcar ou álcool.

Desejamos-lhe um Bom Ano de 2013 com um peso mais saudável!

Unidade de Saúde Pública/Centro de Saúde de Ilhavo

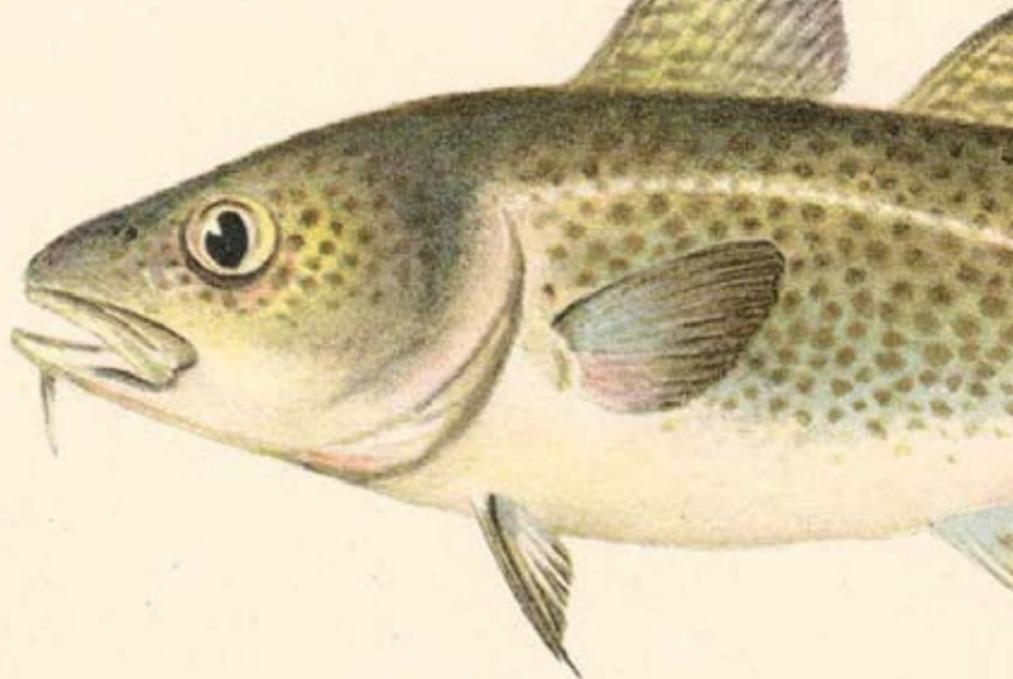
facebook.com/SociedadePontoVerde

NUMA
HORA
RECICLAMOS
VIDRO
SUFICIENTE
PARA
FAZER
UMA
GARRAFA
COM
4 AN
DA
RES
DE ALTURA

Impressionante, não é? Este é apenas um exemplo do que a Sociedade Ponto Verde faz todos os dias com a sua ação. Por sua ação que crescemos com 60 milhões de resíduos. Também com a sua ajuda continuaremos a fazer sempre mais, pelo futuro do Brasil. Obrigada por reciclar.

sociedade
pontoverde





Gadus Morhua, o Nosso Bacalhau

Nome: Bacalhau-do-Atlântico
Nome Científico: Gadus Morhua (Linnaeus, 1758)
Família: Gadidae
Grupo: Peixes Ósseos
Classe: Peixes
Tamanho em Adulto: 101-200 cm

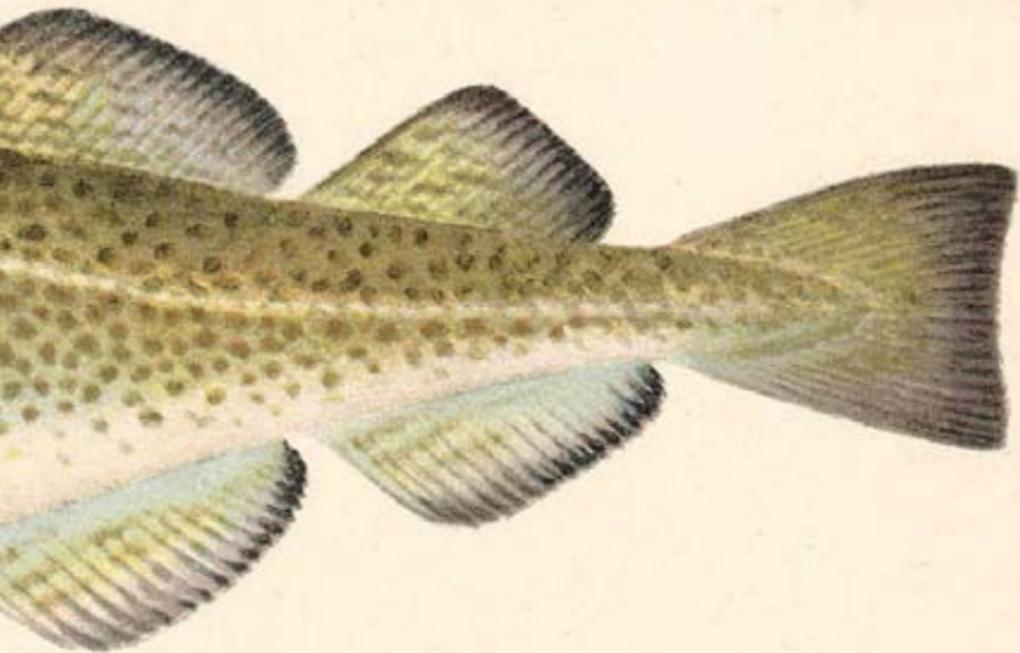
O “nosso bacalhau”, aquele que há séculos pescamos e consumimos, é o bacalhau-do-Atlântico. Peixe da família dos gadídeos, tem o nome científico de *Gadus Morhua*, que lhe foi atribuído pelo naturalista sueco Carolus Linnaeus, em 1758.

O bacalhau-do-Atlântico é considerado o verdadeiro bacalhau. *Gadus* refere-se ao género. *Morhua* deriva da palavra francesa *morue*, que deu o segundo nome ao bacalhau-do-Atlântico: *Gadus morue*.

O “nosso bacalhau” tem uma forma robusta, lateralmente é achatado e o corpo vai afilando em direção à cauda. A cabeça do bacalhau é grande: pode ter um quarto do comprimento total do peixe. Salientam-se o maxilar superior e o barbilho, este muito útil na deteção de presas.

A coloração do bacalhau é verde-azeitona ou acastanhada. Possui numerosas

janeiro



manchas negras, arredondadas no dorso. A linha lateral mais clara é a que distingue o bacalhau dos outros gadídeos. Tem ainda três barbatanas dorsais, duas ventrais e uma na cauda.

O crescimento do bacalhau depende muito da temperatura da água e do número de indivíduos do cardume – quantos mais forem, menos alimento fica. O bacalhau vive, em média, 16 a 20 anos. Em adulto, pode medir 1,50 metros e pesar entre 30 a 90Kg. Exteriormente, não se notam diferenças entre o macho e a fêmea. Depois de capturados, é possível distingui-los através das gónadas. No bacalhau fêmea, as gónadas são vulgarmente designadas por ovas.

O Aquário dos Bacalhaus do Museu Marítimo de Ílhavo, que inauguramos a 13 de janeiro de 2013, encerrando as comemorações dos 75 anos desta Casa de Cultura de

Mar, tem como cardume inicial 70 bacalhaus provenientes dos mares da Noruega e da Islândia, numa capacidade nova e rara que a “Capital Portuguesa do Bacalhau” vive e partilha com todos: o Bacalhau ao vivo e a cores.

Os Nossos Bacalhaus são alimentados pela Associação da Pesca Artesanal da Ria de Aveiro (APARA), numa cooperação com a Câmara Municipal de Ílhavo, que se regista e enaltece.

O Museu Marítimo de Ílhavo, na sua nova vida de tripla dimensão – museu, investigação e aquário – tem mais histórias para contar num edifício onde a arquitetura é bela e surpreendente, onde a história se mistura com a vida e com a modernidade.

O Homem e o Bacalhau são as Personagens Principais desta história. Venha Conhecer.



Nau Catrineta

A “Nau Catrineta”, da autoria de João Carlos Celestino Gomes, ilustra o poema de Almeida Garrett, com o mesmo nome, baseado numa lenda por si recolhida. Este poema relata a história da viagem da nau portuguesa que transportou Jorge de Albuquerque Coelho, em 1565, de Olinda para Portugal.

Em viagem há já um ano, perdida em alto mar e em desespero, a tripulação “deita sortes à ventura”, caindo esta sobre o Capitão General, cena representada ao centro do tríptico. Quando o marujo sobe ao mastro real e confirma a sentença, o capitão oferece-lhe sucessivas recompensas a fim de evitar a sua morte. Começa por oferecer a mão da sua filha mais bela, entre as três que tem, representadas à esquerda, terminando na oferta da própria nau. Prestes a ceder ao demónio, que se revela na figura do marujo e que pretende levar a sua alma, o capitão atira-se ao mar, em entrega a Deus, sendo então salvo por um Anjo que não o deixou afogar, representado à direita.

Feito a tinta da China em 1929, reflete o trabalho de ilustração da autoria do artista e médico ilhavense, com traço minucioso e onde impera a riqueza de pormenores.

Exposta atualmente no Centro Cultural de Ílhavo, esta obra é um depósito do Museu do Chiado no Museu Marítimo de Ílhavo.



Ovas de bacalhau com escabeche de frutos do bosque

Ingredientes

- Ovas de bacalhau
- Alho
- Azeite
- Vinagre
- Sal
- Piri-piri
- Louro
- Frutos do bosque (amoras, framboesas, mirtilos)
- Salada da época
- Vinagreta para temperar a salada

Preparação

Comece por cozer as ovas. Retire-as da água e deixe arrefecer.

Faça o escabeche com o azeite, alho, louro e vinagre. Deixe refogar e adicione os frutos do bosque.

Tempere a salada. Disponha as ovas e regue com o escabeche de frutos do bosque.

Bom apetite!



dia do mês	dia da semana	Preia-mar				Baixa-mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
		hora	altura	hora	altura	hora	altura	hora	altura
1	Ter.	05.15	3.2	17.36	3.0	11.12	0.8	23.17	0.9
2	Qua.	05.52	3.1	18.16	2.9	11.50	0.9	23.58	1.0
3	Qui.	06.23	3.0	19.01	2.8	-	-	12.33	1.0
4	Sex.	07.20	3.0	19.55	2.8	00.46	1.1	13.24	1.1
5		08.18	2.8	21.01	2.7	01.44	1.2	14.25	1.1
6	Dom.	09.29	2.8	22.14	2.8	02.54	1.2	15.39	1.2
7	Seg.	10.46	2.8	23.26	2.9	04.11	1.2	16.49	1.1
8	Ter.	11.59	2.9	-	-	05.25	1.1	17.57	1.1
9	Qua.	00.32	3.1	13.03	3.1	06.32	0.9	18.56	0.8
10	Qui.	01.31	3.3	14.01	3.2	07.30	0.7	19.49	0.7
11		02.24	3.5	14.52	3.3	08.21	0.5	20.37	0.6
12	Sáb.	03.14	3.6	15.40	3.4	09.08	0.4	21.22	0.5
13	Dom.	04.00	3.6	16.25	3.4	09.53	0.4	22.06	0.5
14	Seg.	04.45	3.6	17.08	3.3	10.36	0.4	22.49	0.6
15	Ter.	05.28	3.5	17.51	3.2	11.19	0.6	23.32	0.7
16	Qua.	06.11	3.3	18.34	3.0	-	-	12.02	0.8
17	Qui.	06.55	3.1	19.19	2.8	00.16	0.9	12.46	1.0
18		07.42	2.9	20.10	2.7	01.04	1.1	13.35	1.2
19	Sáb.	08.37	2.7	21.13	2.6	02.01	1.3	14.33	1.3
20	Dom.	09.43	2.6	22.24	2.6	03.10	1.4	15.41	1.4
21	Seg.	10.55	2.5	23.34	2.6	04.29	1.5	16.55	1.4
22	Ter.	-	-	12.02	2.6	05.45	1.4	18.00	1.4
23	Qua.	00.34	2.7	12.58	2.7	06.44	1.3	18.51	1.2
24	Qui.	01.23	2.9	13.43	2.8	07.29	1.1	19.33	1.1
25	Sex.	02.04	3.0	14.23	2.9	08.06	1.0	20.08	1.0
26	Sáb.	02.41	3.1	14.59	3.0	08.39	0.9	20.42	0.9
27		03.16	3.2	15.34	3.1	09.11	0.8	21.15	0.8
28	Seg.	03.50	3.3	16.08	3.2	09.42	0.7	21.47	0.7
29	Ter.	04.23	3.3	16.41	3.2	10.15	0.7	22.21	0.7
30	Qua.	04.57	3.3	17.16	3.2	10.49	0.7	22.57	0.7
31	Qui.	05.33	3.3	17.54	3.1	11.25	0.7	23.37	0.8



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

*** 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:

2 de janeiro (quarta-feira), pelas 15h30

Audição ao público a partir das 17h30

Privada:

16 de janeiro (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

janeiro

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 jan'13

Av. 25 de Abril
3830-044 ILHAVO

Autorizado a circular
em invólucro plástico fechado
de 00522005 DCN

DM



**TAXA PAGA
PORTUGAL
CONTRATO 530 840**