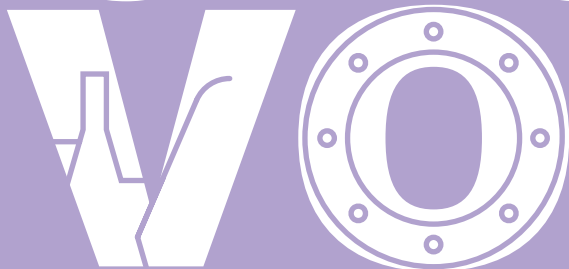


novembro  
2023

#295

Município



AGENDA



ilhavo  
Câmara Municipal

**2** QUI

**Reunião Pública  
Executivo Municipal**

Salão Nobre dos Paços do Município

---

**10** SEX

**Projetos de Cidadania  
em Arquivos**

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

---

**18** SÁB

**XI Seminário Desafios  
do Mar Português**

Museu Marítimo de Ílhavo

---

**30** A **10**  
NOV DEZ

**Festival Gastronomia  
de Bordo**

Restaurantes aderentes

---

**30** A **3**  
NOV DEZ

**LEME – Festival de Circo  
Contemporâneo**

Município de Ílhavo

# editorial



Em pleno outono, entre o cheiro da terra molhada e das castanhas assadas, os vários equipamentos municipais, como o Museu Marítimo, o Navio-Museu Santo André, o Centro de Religiosidade Marítima, a Biblioteca Municipal e o Laboratório do Envelhecimento, acolhem várias exposições e temáticas abertas à participação da comunidade, dos mais novos aos mais velhos.

No dia 10 de novembro, o Centro de Documentação de Ílhavo apresenta a iniciativa "Projetos de Cidadania em Arquivos", em que a história, o património e a toponímia do município são o mote para o lançamento de vários projetos inéditos e inovadores e de uma reflexão sobre a nossa história.

No dia 18 de novembro, para celebrar o Dia Nacional do Mar que se assinala a 16 de novembro, promovemos o 11º Seminário "Desafios do Mar Português", direcionado ao legado de Mário Ruivo, biólogo, oceanógrafo e diplomata do Oceano, que teve o seu percurso marcado pelo ideal de renovação da relação da Humanidade com o Oceano.

No final do mês organizamos o LEME - Festival de Circo Contemporâneo e Criação Artística em Espaços não Convencionais, que reúne a comunidade em torno de experiências e dinâmicas do circo em vários locais do nosso Município.

Um feliz novembro para todos!

**João António Filipe Campolargo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



# Laboratório **ENVE LHECI MENTO**

Inscrições:  
maioridade@cm-ilhavo.pt  
Laboratório do Envelhecimento  
234 025 416  
Fórum Municipal Maior Idade  
234 329 636

ÍLHAVO M/60

---

## SEGUNDAS

09:30 e 10:30

### Joga

por Projeto miOne  
(DECA/Digimedia – Universidade de Aveiro).  
Explorar o poder do jogo para a interação social.  
Promoção da atividade física e estimulação.  
M/55

---

## QUARTAS

10:30

### Maiores ON

Aprender a usar um computador ou navegar na internet  
com segurança.

14:30

### Aprende a Tricotar.

### Quer aprender a tricotar

por Ermelinda Neto.  
Pegue nas suas agulhas e venha produzir as suas  
peças de malha.

---

## QUINTAS

10:30

### Regras em Inglês

por Leonor Graça  
Aprender inglês através das regras dos jogos.

14:30

### Costura Criativa

### Folhas e Caules

Criação de linha de merchandising a partir da recolha  
e tratamento de folhas.

---

## QUINTAS E SEXTAS

10:30 **Maiores na Mente**

Estimulação cognitiva.  
Nível fácil às quintas-feiras  
Nível difícil às sextas-feiras

---

## SEXTAS

14:30 e 15:30 **Ukelele!**

por João Silva.  
Aprender a tocar Ukelele e saber mais sobre este instrumento.  
Nível inicial: 14:30–15:30 | Nível difícil: 15:30–16:30

---

## SEXTAS

18:30 **Programação de aplicações para desktop**

por Nelson A. Silva  
Conceber uma aplicação de gestão direcionada para a administração das atividades, a coordenação dos mentores e o acompanhamento dos inscritos.

---

GAFANHA DA NAZARÉ M/60



---

## TERÇAS E SEXTAS

14:30 **Cavaquinhos**

Grupo de Cavaquinhos da Maior Idade.

---

## QUARTAS

14:30 **Fios entrelaçados - Macramé**

Oficina orientada por Tina Marnoto.  
A arte com origem nos nós dos marinheiros.

# exposições



## “Autores Ilhavenses”

Org.: CLUPAC (Clube de Colecionadores de Pacotes de Açúcar) e Costa do Sal.

## “Autores da Região de Aveiro”

**10 anos Rede de Bibliotecas da CIRA**  
Exposição conjunta da Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro.

Exposições patentes até 30 de dezembro.  
**Biblioteca Municipal de Ílhavo**



## “Tenho Barcos na Cabeça” de João Batel

Patente até 19 novembro.

**Museu Marítimo de Ílhavo**

## “As redes de emalhar na pesca do bacalhau: os homens e o trabalho”

Patente até 17 fevereiro 2024.

**Navio-Museu Santo André**

## “Mar Oceano: Legado de Mário Ruivo”

Patente até 19 novembro.

**Museu Marítimo de Ílhavo**



## “Ex-votos e Devoções Marítimas da Ria de Aveiro”

Patente até 31 de dezembro.

**Centro de Religiosidade Marítima**

## “Retratos Vivos. Histórias Bordadas”.

**Fotografia bordada, do projeto  
“Avô veio trabalhar” da associação Fermenta.**

Patente até 31 de dezembro.

**Laboratório do Envelhecimento**

## 10 anos Academia das Belas Artes Ílhavo

Patente até 22 novembro.

**Casa Cultura Ílhavo**



**Biblioteca Municipal de Ilhavo**

Inscrições:  
biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

---

## BEBETECA

Destinatários: bebés dos 9 meses aos 3 anos  
acompanhados por um adulto.

- 10:30 sáb 04 “Caracol e Caracola!”  
sáb 11 “Que susto!”  
sáb 18 “Caracol e a formiga!”  
sáb 25 “Navega, Caracol!”  
Livros de autoria de Armando Quintero  
e André Letria.

---

## HORA DO CONTO E ATELIÊ

Destinatários: crianças a partir dos 4 anos  
acompanhadas por um adulto.

- 16:30 sáb 04 “O gigante secreto do Avô”  
sáb 11 “O urso e o piano”  
sáb 25 “Luzes na floresta”  
Livros de autoria de David Litchfield,  
com tradução de Luísa Costa Gomes.

---

## TERÇAS

14 e 28  
14:30–16:00

**@BMI - ferramentas web  
para todos!**

Sessões informativas sobre como comunicar e usufruir  
das ferramentas digitais com maior facilidade.

---

## QUARTAS

8, 15 e 29  
17:30

**História do dia... com chuva!**

Escutar histórias entre os pingos da chuva.

2 QUI

10:00

## Reunião Pública do Executivo Municipal

Audição do Público a partir das 11:30

Salão Nobre dos Paços do Município

3 SEX

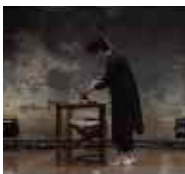


21:00 INAUGURAÇÃO

## Exposições “Autores Ilhavenses” e “Autores da Região de Aveiro”

Momento musical com a Banda dos  
Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Biblioteca Municipal de Ílhavo



21:30

## Fóssil

por Rita Natálio

60' M/12

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

4,00€

4 E 11  
SÁB

10:00–18:00

## Plásticos marítimos

Formação por Ana Pêgo e João Costa (CESAM/UA).  
Certificada pelo Centro de Formação de Associação  
de Escolas dos Concelhos de Ílhavo, Vagos  
e Oliveira do Bairro.

Inscrições: [visitas.mmi@cm-ilhavo.pt](mailto:visitas.mmi@cm-ilhavo.pt)

Limite: 20 pessoas

Destinatários: professores, educadores para a ciência,  
mediadores e público em geral.

Museu Marítimo de Ílhavo



4 SÁB

09:00–13:00

## CRIAI e Mercado da Terra

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

Mercado Municipal de Ílhavo

10:00–18:00

## Maré Cheia de Jogos

9.º Encontro de jogos de tabuleiro na BMI

por Ria Joga – Associação Lúdica da Região de Aveiro.

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

M/6

Biblioteca Municipal de Ílhavo

21:30

## “30 Anos de Revista”

Serões da Légua 2023

Org.: Grupo Recreativo Amigos da Légua – GRAL.

Salão da Casa Nossa Senhora da Luz,  
Légua Ílhavo

---

9 QUI

19:00 Fala!

## A arte nas pessoas mais velhas

por Jonathan Margarido.

Pensar e concretizar ações que consigam perspetivar novas formas de fazer, replicar boas práticas e quebrar as formas de atuação implementadas.

Org.: Associação Nacional de Gerontólogos.

Laboratório do Envelhecimento

---

8 QUA

14:30

## Clube de Genealogia

Inscrições: cdi@cm-ilhavo.pt

234 092 496

limitada a 5 participantes.

Centro de Documentação (CIEMar-Ílhavo)

# FOR-MAR - FORMAÇÃO

Org.: For-Mar Ílhavo

Inscrições:

ilhavo@for-mar.pt

234 325 000 · 963 386 704

13 SEG **Condução e Manobra de Equipamentos de Carga e Descarga (Empilhadores)**  
(25 horas - presencial)

22 QUA **Primeiros-Socorros**  
(25 horas - presencial)

## DESPORTO

### 1 QUA

16:30 BASQUETEBOL

**GD Gafanha**

**Ovarense**

Campeonato Nacional  
2ª divisão feminina  
Pavilhão desportivo  
da Gafanha da Nazaré

18:30 BASQUETEBOL

**GD Gafanha**

**Unidos**

Taça de Portugal  
Seniores Masculinos  
Pavilhão desportivo  
da Gafanha da Nazaré

18:30 BASQUETEBOL

**Iliabum Clube**

**Olivais F.C. Clube**

Campeonato Nacional  
2ª divisão

Pav. Municipal Capitão  
Adriano Nordeste

### 4 SÁB

11:00 FUTEBOL

**GD Gafanha**

**Padroense F.C.**

Campeonato Nacional Sub15  
Complexo Desportivo  
da Gafanha da Nazaré

16:00 FUTEBOL

**S.C. Vista Alegre**

**Cesarense**

Campeonato Juniores –  
Divisão Elite

Campo Municipal Vista Alegre

### 5 DOM

PESCA

**Concurso de**

**Pesca do CENAP**

ACD “Os Ílhavos”  
Praia da Barra e  
da Costa Nova

### 11 DOM

15:00 FUTEBOL

**N.E.G.E.**

**Juveforce**

Campeonato Nacional  
3ª divisão (feminino)  
Complexo Desportivo do N.E.G.E.

15:00 FUTEBOL

**N.E.G.E.**

**Viseu 2001 ADSC**

Campeonato Nacional  
3ª divisão (feminino)  
Complexo Desportivo do N.E.G.E.

20:00 FUTEBOL

**GD Gafanha SAD**

**F.C. Pinheirense**

Campeonato Distrital  
1ª divisão

Complexo Desportivo  
da Gafanha da Nazaré

21:00 BASQUETEBOL

**GD Gafanha**

**GD Bolacesto**

Campeonato Nacional  
2ª divisão feminina  
Pavilhão desportivo da  
Gafanha da Nazaré

### 18 SÁB

16:00 FUTEBOL

**S.C. Vista Alegre**

**Sanjoanense B**

Campeonato Juniores –  
Divisão Elite  
Campo Municipal Vista Alegre

16:00 FUTEBOL

**N.E.G.E.**

**Académico Viseu F.C.**

Campeonato Nacional Sub19  
2ª divisão (feminino)  
Complexo Desportivo do N.E.G.E.

18:00 BASQUETEBOL

**Iliabum Clube**

**Maia Basquete Clube**

Prolíga (masculino)  
Pav. Municipal Capitão  
Adriano Nordeste

### 18 e 19 SÁB e DOM

PESCA

**Campeonato Nacional**

**da 2ª Divisão**

**de Clubes**




ACD “Os Ílhavos”  
Figueira da Foz



18  
nov

Desafios do **Mar**

**Por  
tu  
guês**



**O Legado de Mário Ruivo**



Museu Marítimo  
de Ílhavo

PROGRAMA



09:30–18:30

## Projetos de Cidadania em Arquivos



Destinatários: profissionais e alunos das áreas de Arquivo, Biblioteca, Documentação, Informação, Serviço Educativo, Ensino, História, Geografia, Toponímia e Mediação; Comunidade.

### Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

PARTE I – 09:30–16:30

#### **Versão 7 da plataforma Archevo pela Keep Solutions**

Lançamento nacional.

PARTE II – 16:30–18:30

#### **“Se esta rua fosse minha”**

Lançamento do Portal.

#### **“Se esta rua fosse minha”**

Jogo didático para o ensino da História local através da toponímia.

#### **A evolução do concelho de Ílhavo: na perspetiva da Geologia, História, Toponímia Património Marítimo, Industrial e Militar**

Publicação eletrónica.

Inscrições: [cdi@cm-ilhavo.pt](mailto:cdi@cm-ilhavo.pt) (até 7 de novembro)

# 11 SÁB

17:00–01:00

## São Martinho no Mercado de Ílhavo

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador,  
com Associações da Freguesia.

Mercado Municipal de Ílhavo

17:00

## “Palavras Descruzadas”

de Bagão Félix.

Apresentação do Livro.

Casa Cultura Ílhavo

17:00 TEATRO

## “Água”

por Quinto Palco

Imaginem-se no futuro: os tempos são secos e inóspitos... as pessoas estão secas e solitárias... o mundo perdeu o equilíbrio.

A água é um bem escasso, super valioso, um verdadeiro diamante.

Uma mulher... uma árvore... a vida... um desafio.

60' M/6

Cais Criativo Costa Nova

3,00 €

21:30

## São Martinho 2023

Típica fogueira de São Martinho - Oferta de Castanhas.

Atuação ao vivo de Freddy Strings.

Org.: Grupo de Jovens "A Tulha".

Oficinas da Associação

(antiga escola primária da Gafanha de Aquém)



21:00

## Os talentos da nossa terra

Org.: ACR “Os Baldas”.

Vale de Ílhavo (sede da Associação)

12 DOM

14:00–18:00

## Dia Aberto

Museu Marítimo de Ílhavo  
Navio-Museu Santo André  
Centro de Religiosidade Marítima

15:30 MÚSICA

## Tiago Bettencourt

Aniversário CASCI

Org.: CASCI

75' M/6

Casa Cultura Ílhavo

20,00€

---

16 QUI

10:00 · 14:00

## Dia Nacional do Mar

### Jornadas do Mar

Oficinas para a educação pré-escolar  
do Município de Ílhavo

Museu Marítimo de Ílhavo

113º ANIVERSÁRIO

## Fundação da Freguesia de São Salvador

10:00

Hastear das Bandeiras.

21:30

Momento musical no auditório  
da Junta de Freguesia.

Junta de Freguesia de São Salvador



21:30 Música

## Festivais de Outono “Songs of a Wayfarer”

**NoMad Duo**

Org.: Universidade de Aveiro

60' M/6

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

---

17 SEX

10:00 TEATRO

## A História das Coisas

**Mochos no Telhado**

Destinatário: Alunos do Ensino Secundário.

Inscrições: [visitas.mmi@cm-ilhavo.pt](mailto:visitas.mmi@cm-ilhavo.pt)

Casa Cultura Ílhavo

18:30

## Por Falar em Cresc(S)er...

### À Flor da Pele –

### a sexualidade juvenil

por **Enf.ª Cláudia Meireles.**

Falar sobre o que envolve a sexualidade e principalmente disponibilidade e transparência de pais, professores, educadores, profissionais de saúde para abordar o assunto.

Destinatários: pais, educadores e brincadores.

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

Biblioteca Municipal de Ílhavo



21:30 TEATRO

## A História das Coisas

**Mochos no Telhado**

50' M/12

Casa Cultura Ílhavo

4,00 €

30 NOV  
– 3 DEZ

2023

LEME  
Festival  
de Circo  
Contemporâneo

MAIS INFORMAÇÃO EM  
[23MILHAS.PT](http://23MILHAS.PT)



ÍLHAVO E  
GAFANHA  
DA NAZARÉ



# 18 SÁB

09:00–13:00

## Porta da Bagageira

Org: Junta de Freguesia de São Salvador e CMI.

Inscrições: [info@freguesiassalvador.pt](mailto:info@freguesiassalvador.pt)

Mercado Municipal de Ílhavo



09:30–18:00

## XI Seminário Desafios do Mar Português

**O Legado de Mário Ruivo**

Inscrições: [ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt](mailto:ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt)

234 329 990 ou 234 092 496

Museu Marítimo de Ílhavo

14:00

## Barra Limpa: Comunidade em Ação.

pelos “Amigos do Oceano”.

**Sessão esclarecimento e limpeza da ria.**

Org.: Agrupamento de Escuteiros 1021 da Praia da Barra.

Salão Paroquial e “ponte velha” –

Praia da Barra

16:30

## Histórias em Palco...

### “A menina das escadas”

por **Andrea Ramos.**

Dia Europeu sobre a Proteção de Crianças Contra a Exploração Sexual e o Abuso Sexual.

M/6

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

Biblioteca Municipal de Ílhavo



21:30 CIRCO CONTEMPORÂNEO

## Noite Europeia do Circo

**Vagalume, por Coração nas Mãos**

50'

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

**21** TER

18:30

## **Apoio a Pessoas em Luto - Grupo partilha orientada.**

Um espaço para falar sobre luto, visando proporcionar apoio a pessoas da comunidade.

**Laboratório do Envelhecimento**



21:30 MÚSICA

## **Festivais de Outono QuinteTango - Conservatório de Música de Coimbra**

Org.: Universidade de Aveiro.

75' M/6

**Casa Cultura Ílhavo**

---

**22** QUA

17:30

## **História do dia... em Pijama! Dia Nacional do Pijama (20 de novembro).**

M/2

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

---

**25** SÁB

09:00–12:30 · 13:30–17:00

## **EMER em Família**

Escola Municipal de Educação Rodoviária  
Gafanha da Nazaré



## **Dia Nacional da Cultura Científica**

10:30 e 15:30 TEATRO

## **"O último que acenda a Luz", companhia Encerrado Para Obras.**

M/3

Bilhetes gratuitos disponíveis nas bilheteiras do 23 Milhas.

11:30 e 14:30

## Estaleiro fora de portas com atividades para todos

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

10:30

## Ação de Limpeza

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

## Tanto Mar!

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

Museu Marítimo de Ílhavo

10:00–13:00

**Oficina de nautimodelismo: Barco a Vapor 2**

10:00

**Yoga para famílias**

com Vânia Coutinho

Destinatários: famílias com crianças dos 3 aos 6 anos

3,00€



21:30 DANÇA

## Distante – Paisagens, Máquinas, Animais

por Né Barros

60' M/6

Casa Cultura Ílhavo

6,00€ com descontos

---

26 DOM

16:00 MÚSICA

## The Automatic Earth

**Orquestra Filarmónica Gafanhense**

90' M/6

Org.: Orquestra Filarmónica Gafanhense.

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

3,00€

## DESPORTO

**18 SÁB**

16:00 FUTEBOL

**N.E.G.E.**

**Académico Viseu F.C.**

Campeonato Nacional Sub19

2ª divisão (feminino)

Complexo Desportivo do N.E.G.E.

18:00 BASQUETEBOL

**Iliabum Clube**

**Maia Basquete Clube**

Proliga (masculino)

Pav. Municipal Capitão

Adriano Nordeste

**19 DOM**

11:00 FUTEBOL

**GD Gafanha**

**F.C. Porto SAD “B”**

Campeonato Nacional Sub15.

Complexo Desportivo

da Gafanha da Nazaré

15:00 FUTEBOL

**N.E.G.E.**

**Juveforce**

Campeonato Nacional

3ª divisão (feminino)

Complexo Desportivo do N.E.G.E.

15:30 FUTEBOL

**S.C. Vista Alegre**

**VN Monsarros**

Campeonato I

divisão distrital (AFA)

Campo Municipal Vista Alegre

**25 SÁB**

20:00 FUTEBOL

**GD Gafanha SAD**

**AD Valonguense**

Campeonato Distrital

1ª divisão

Complexo Desportivo

da Gafanha da Nazaré

21:00 BASQUETEBOL

**GD Gafanha**

**UAA Aroso**

Campeonato Nacional

2ª divisão feminina

Pavilhão desportivo

da Gafanha da Nazaré

**26 DOM**

PESCA

**Concurso de**

**Pesca da Associação**

**da Praia de Mira**

ACD “Os Ílhavos”

Praia de Mira

9:00 CICLISMO

**2.ª Taça Regional de**

**CicloCrosse**

Org.: Associação de Ciclismo

da Beira Litoral e federação

Portuguesa de Ciclismo.

Murteira - Ílhavo

**25 e 26 SÁB e DOM**

12:00 VELA

**1ª Prova Apuramento**

**Regional Norte (PAR) –**

**Classe Optimist**

ACD “Os Ílhavos”

Praia da Barra e da Costa Nova

**29 QUA**

21:30 BASQUETEBOL

**Iliabum Clube**

**Beira Mar**

Campeonato Nacional

2ª divisão

Pav. Municipal Capitão

Adriano Nordeste

**27** SEG

10:30

**Clube de Pensamento**

Dinâmicas mediadas de grupo com

inspiração na Biblioterapia.

Org.: XYLOCOPA.

**Laboratório do Envelhecimento**

**30** QUI

21:00

## Comunidade de Leitores “Histórias com mar dentro”

### Destaque ao ODS 14

Proteger a vida marinha, conservar e usar de forma sustentável os oceanos, mares e os recursos marinhos.

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

[Biblioteca Municipal de Ílhavo](#)

21:30

## Presidência Aberta

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

---

**30** A **3**  
NOV DEZ

## LEME – Festival de Circo Contemporâneo Município de Ílhavo

---

**30** A **10**  
NOV DEZ

## Festival Gastronomia de Bordo Restaurantes aderentes

---

### 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 10 de novembro para incluir na Agenda do mês de dezembro de 2023, através do e-mail [info@cm-ilhavo.pt](mailto:info@cm-ilhavo.pt).

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

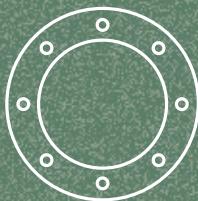
#### Ficha técnica

AGENDA DE ÍLHAVO

diretor [João Campolargo](#) edição [Câmara Municipal de Ílhavo](#) gestão de conteúdos [Gabinete Comunicação](#)  
impressão [Diário do Porto](#) depósito legal 136577/99 tiragem 4.000 exemplares distribuição gratuita



**ilhavo**  
Câmara Municipal

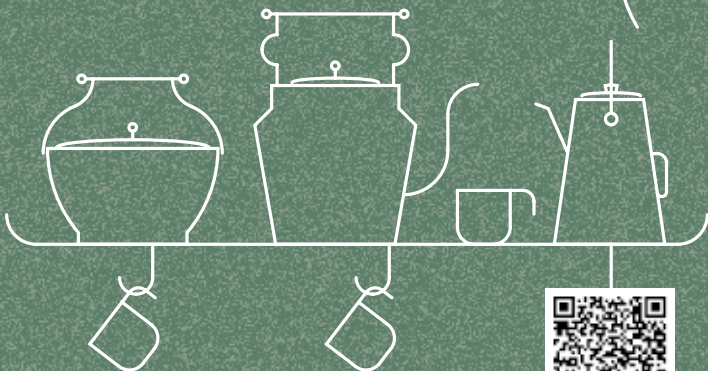


**30-10**  
**nov dez**

**FESTIVAL**

# **Gastronomia de Bordo**

**ÍLHAVO**



**Experiências gastronômicas**  
**Restaurantes participantes**



# património

## O futuro do mar português



A Convenção das Nações Unidas sobre o Direito do Mar veio regulamentar as zonas económicas exclusivas (ZEE). O fim do acesso aos bancos de pesca canadianos coincidiu com a abertura das potencialidades da exploração sustentável da ZEE nacional. Portugal obteve uma das maiores ZEE europeias, tutelando os recursos marítimos numa área de 1.660.456km<sup>2</sup>, 18 vezes maior do que o seu território terrestre. Poderão também acrescer os recursos dos fundos marinhos numa área de 2.165.995km<sup>2</sup> no caso do sucesso da extensão da sua plataforma continental.

O aproveitamento deste gigantesco território marítimo terá em conta a conservação da biodiversidade e dos habitats naturais, suportada na investigação, que a lei internacional facilita mediante a cooperação e aproveitamento das capacidades dos vários agentes interessados. Na base do estudo estão as medições de fatores relevantes, obtidas com instrumentos como a Garrafa de Nansen, cedida pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera até 19 de novembro para a exposição Mar Oceano: legado de Mário Ruivo.

# marés

|          | PREIA-MAR - ALTURA |     |       |      | BAIXA-MAR - ALTURA |      |       |     |
|----------|--------------------|-----|-------|------|--------------------|------|-------|-----|
| 1 qua    | 04:58              | 3.2 | 17:23 | 3.0  | 10:51              | 0.8  | 23:02 | 1.0 |
| 2 qui    | 05:38              | 3.0 | 18:05 | 2.8  | 11:37              | 1.0  | 23:45 | 1.2 |
| 3 sex    | 06:21              | 2.9 | 18:54 | 2.6  | ----               | ---- | 12:30 | 1.2 |
| 4 sáb    | 07:14              | 2.7 | 20:00 | 2.4  | 00:36              | 1.4  | 13:36 | 1.4 |
| 5 dom ☾  | 08:27              | 2.6 | 21:27 | 2.3  | 01:46              | 1.6  | 14:56 | 1.5 |
| 6 seg    | 09:51              | 2.6 | 22:46 | 2.4  | 03:09              | 1.6  | 16:14 | 1.4 |
| 7 ter    | 11:01              | 2.7 | 23:42 | 2.6  | 04:26              | 1.5  | 17:15 | 1.3 |
| 8 qua    | 11:54              | 2.8 | ----  | ---- | 05:24              | 1.4  | 18:00 | 1.2 |
| 9 qui    | 00:25              | 2.7 | 12:37 | 2.9  | 06:09              | 1.3  | 18:37 | 1.1 |
| 10 sex   | 01:02              | 2.9 | 13:15 | 3.0  | 06:47              | 1.1  | 19:10 | 0.9 |
| 11 sáb   | 01:37              | 3.0 | 13:50 | 3.1  | 07:22              | 1.0  | 19:42 | 0.9 |
| 12 dom   | 02:10              | 3.1 | 14:25 | 3.2  | 07:56              | 0.9  | 20:13 | 0.8 |
| 13 seg ● | 02:44              | 3.2 | 15:00 | 3.2  | 08:30              | 0.8  | 20:46 | 0.8 |
| 14 ter   | 03:19              | 3.2 | 15:36 | 3.2  | 09:06              | 0.8  | 21:20 | 0.8 |
| 15 qua   | 03:55              | 3.2 | 16:15 | 3.1  | 09:44              | 0.8  | 21:57 | 0.8 |
| 16 qui   | 04:35              | 3.2 | 16:57 | 3.0  | 10:26              | 0.8  | 22:38 | 0.9 |
| 17 sex   | 05:18              | 3.1 | 17:45 | 2.9  | 11:13              | 0.9  | 23:25 | 1.1 |
| 18 sáb   | 06:08              | 3.0 | 18:41 | 2.8  | ----               | ---- | 12:09 | 1.0 |
| 19 dom   | 07:07              | 2.9 | 19:50 | 2.7  | 00:23              | 1.2  | 13:16 | 1.1 |
| 20 seg ☾ | 08:19              | 2.9 | 21:11 | 2.6  | 01:36              | 1.3  | 14:32 | 1.2 |
| 21 ter   | 09:36              | 2.9 | 22:28 | 2.7  | 02:56              | 1.3  | 15:48 | 1.1 |
| 22 qua   | 10:48              | 3.0 | 23:31 | 2.9  | 04:12              | 1.2  | 16:55 | 1.0 |
| 23 qui   | 11:50              | 3.1 | ----  | ---- | 05:17              | 1.1  | 17:52 | 0.9 |
| 24 sex   | 00:25              | 3.0 | 12:44 | 3.2  | 06:12              | 0.9  | 18:41 | 0.8 |
| 25 sáb   | 01:13              | 3.2 | 13:33 | 3.3  | 07:02              | 0.8  | 19:25 | 0.7 |
| 26 dom   | 01:57              | 3.3 | 14:19 | 3.3  | 07:47              | 0.7  | 20:06 | 0.7 |
| 27 seg ● | 02:40              | 3.3 | 15:02 | 3.3  | 08:30              | 0.7  | 20:46 | 0.7 |
| 28 ter   | 03:21              | 3.3 | 15:44 | 3.2  | 09:13              | 0.7  | 21:24 | 0.8 |
| 29 qua   | 04:01              | 3.3 | 16:24 | 3.1  | 09:54              | 0.8  | 22:03 | 0.9 |
| 30 qui   | 04:40              | 3.2 | 17:03 | 2.9  | 10:37              | 0.9  | 22:42 | 1.0 |

## Porto de referência: Porto de Aveiro

Alertam-se os utilizadores que as previsões das marés indicadas são referidas a um fuso horário que poderá não coincidir com o fuso horário correspondente à hora legal.

Dado que o plano Zero Hidrográfico (ZH) foi fixado em relação a níveis médios adotados há várias décadas, existe presentemente uma diferença sistemática de cerca de + 10 centímetros entre as alturas de água observadas e as alturas de maré previstas.

Para mais informações consultar [www.hidrografico.pt](http://www.hidrografico.pt).



# farmácias

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

Antes de se deslocar à farmácia ligue 1400.

\* Disponibilidade (de Serviço até às 21:00)

Os serviços de Disponibilidade são desde a hora de encerramento normal da farmácia até à hora de abertura do dia seguinte.

A farmácia encontra-se encerrada, ficando de chamada noturna.

# se esta rua fosse minha...



O mercado em Ílhavo resulta de um longo processo evolutivo e de adaptação às necessidades do concelho, tendo conhecido diversas localizações e muitas transformações.

O primeiro espaço de que há memória era de que o comércio de bens se fazia em torno da Capela das Almas. Os vendedores espalhavam-se pela rua, algo que não garantia as melhores condições de salubridade e higiene, nem mesmo de conforto para os comerciantes.

Em 1911, após um processo controverso, a Capela das Almas foi demolida e construído o mercado no seu lugar. Aliás, em 1912, temos mesmo notícia de que as obras ainda decorriam.

Este primeiro edifício revelou-se insuficiente e com muitas debilidades que impuseram uma modernização. Assim, em 1922, surgiu um novo edifício.

A planta foi exibida numa barbearia do Largo do Oitão para que os ilhavenses a pudessem apreciar. Este novo empreendimento seria dotado de um torreão, duas fachadas e as suas dependências seriam cobertas.

Em 1967, o mercado mudou novamente de sítio, tendo começado a funcionar no início de 1968. O projeto com assinatura do Arquiteto António Sarrico dos Santos, localizava-se ao lado do atual edifício dos Paços do Concelho. Noticiava o Correio do Vouga (edição de 5 de janeiro de 1968) que este era um edifício de traça moderna, amplo e desafogado.

Em 2001, o mercado voltou a mudar de localização. Atualmente, os ilhavenses podem aceder a este espaço na zona do Parque Urbano da Nossa Senhora do Pranto.

## INFORMAÇÃO MEMORIAL SOBRE O TOPÓNIMO



Projeto de alargamento  
Mercado Municipal de Ílhavo (1922).



Mercado de Ílhavo nos anos 80.  
Arquivo M.M.I..

## INFORMAÇÃO HISTÓRICA DO TOPÓNIMO

O topónimo “Rua do Antigo Mercado”, na Freguesia de S. Salvador, foi aprovado pela Câmara Municipal de Ílhavo, a 16 de dezembro de 2015 (Ata da Câmara Municipal de Ílhavo n.º 24/15).

# saúde

## Dia Mundial da Diabetes

14 de novembro

### O exercício físico ajuda no controlo da Diabetes. Como?

Deve fazer entre 3 a 5 vezes por semana:

⌚ 10 minutos de aquecimento e alongamentos (total)

1



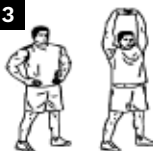
Alongar  
o pescoço  
**Contar até 20**

2



Puxar o  
cotovelo  
para trás  
**Contar até 20**

3



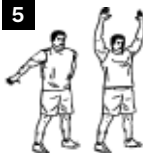
Puxar os braços  
para cima  
**Contar até 20**

4



Juntar e  
afastar  
as mãos  
**Repetir  
10 vezes**

5



Braços  
para cima  
e para baixo  
**Repetir  
10 vezes**

6



Rodar o tronco  
**Repetir  
10 vezes  
para cada lado**

7



Rodar os joelhos  
**Repetir  
10 vezes  
para cada lado**

8



Rodar  
a anca  
**Repetir  
10 vezes**

No concelho de Ílhavo, dos 36.553 utentes inscritos no Centro de Saúde de Ílhavo, 3.916 são diabéticos, o que representa de **10,71%** do total (segundo dados disponíveis em agosto de 2023).

9



Alongamento do ombro  
**Contar até 20, para os dois lados**

10



Alongamento do fundo das costas  
**Contar até 20**

11



Alongamento da parte da frente da perna  
**Contar até 20, para os dois lados**

12



Alongamento da parte de dentro da perna  
**Contar até 20**

13



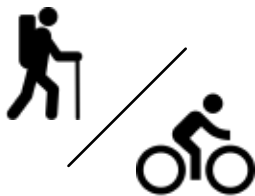
Alongamento da parte de trás da perna  
**Repetir 20 vezes**

14

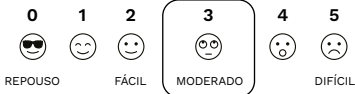


Alongamento da anca  
**Para os dois lados**

🕒 20 minutos de caminhada ou bicicleta



**Intensidade moderada:**  
Deve ser capaz de conversar enquanto pratica exercício



A duração e a intensidade do exercício devem ser aumentadas gradualmente, conforme tolerado pela pessoa.

Em caso de dúvida, existência de alguma doença ou limitação deverá consultar o seu médico previamente.

# informações

Chamada para rede móvel nacional.\*  
Os restantes contactos são  
chamadas para rede fixa nacional.

## **Câmara Municipal de Ílhavo**

234 329 600

234 329 601

geralcmi@cm-ilhavo.pt

www.cm-ilhavo.pt



## **ATENDIMENTO AO PÚBLICO**

sujeito a marcação prévia

### » **Presidente**

#### **João Campolargo**

segunda 9:30-12:30

Gabinete de Apoio à Presidência

234 329 602

### » **Vereadores com pelouros**

#### **João Diogo Semedo**

Vice-Presidente

terça 15:00-18:00

#### **Mariana Ramos**

terça 9:30-12:30

### » **Vereadores sem pelouros**

#### **Fátima Teles**

terças 16:00-18:30

#### **Tiago Lourenço**

sextas 9:30-12:30

#### **Paulo Nunes**

sextas 11:30-13:30

#### **Sérgio Lopes**

1.<sup>as</sup> e 3.<sup>as</sup> terças 09:00-12:00

Gabinete de Apoio à Vereação

234 329 614 · 234 329 641

### » **Assembleia Municipal de Ílhavo**

ami@cm-ilhavo.pt

234 329 627

## **GABINETE DE ATENDIMENTO**

**GERAL (GAG)**

### » **Atendimento ao Município**

234 329 600 · gag@cm-ilhavo.pt

### » **Espaço do Cidadão**

234 329 600 · edc@cm-ilhavo.pt

### » **AdRA - Águas da Região de Aveiro**

808 200 217 ou 234 910

200 (opção 9)

## **Atendimento Social Integrado**

234 329 640 · ddss@cm-ilhavo.pt

## **Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo (CPCJ)**

234 329 632 · cpcj@cm-ilhavo.pt

## **Gabinete de Apoio à Família**

marcação prévia obrigatória

234 329 649

gafilhavo@cm-ilhavo.pt

## **Serviço de Apoio à Formação e Emprego (SAFE)**

234 329 675 · safe@cm-ilhavo.pt

## **Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo**

Atendimento presencial sujeito  
a marcação prévia obrigatória

234 329 605

croaci@cm-ilhavo.pt



## **23 Milhas**

23milhas@cm-ilhavo.pt

www.23milhas.pt



### **Biblioteca Municipal de Ílhavo**

234 321 103

biblioteca\_municipal@

cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.

cm-ilhavo.pt



### **Museu Marítimo de Ílhavo**

museuilhavo@cm-ilhavo.pt

www.museumaritimo.

cm-ilhavo.pt

234 329 990



### **Museu Vista Alegre**

234 320 628

museu@vistaalegre.com

www.vistaalegre.com/pt

### **Ecocentro Municipal**

234 033 804 · 927 405 880

### **Linha da Reciclagem**

800 911 400

www.linhadareciclagem.pt

atendimento@

linhadareciclagem.pt

### **Recolha de Monstros e Verdes**

Marcação de recolha

– Serviço gratuito

234 325 549

### **Fórum Municipal Maior Idade**

234 329 636

### **Laboratório do Envelhecimento**

234 025 416

maioridade@cm-ilhavo.pt



### **Escola Municipal de Educação Rodoviária**

234 363 980

ded.educacao@cm-ilhavo.pt

### **Estaleiro - ECI**

919 516 010\*

estaleiro@cm-ilhavo.pt



### **Centro Documentação de Ílhavo**

234 092 496 · cdi@cm-ilhavo.pt



### **Piscinas Municipais**

**Ílhavo** 234 329 607

**Gafanha da Nazaré** 234 363 080

piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt

### **Juntas de Freguesia**

**São Salvador** 234 321 725

**Gafanha da Nazaré** 234 361 520

**Gafanha da Encarnação**

234 360 928

**Gafanha do Carmo** 234 391 131

### **Serviço Municipal de Proteção Civil**

234 329 605

910 110 469\* (24h/dia)

### **Bombeiros Voluntários de Ílhavo**

234 330 000

### **POSTOS GNR**

**São Salvador** 234 330 010

**Gafanha da Nazaré** 234 393 070

### **SAÚDE**

#### **Ílhavo**

Centro de Saúde USP 234 330 031

USF Leme 234 330 045

USF Costa de Prata 234 330 040

#### **Gafanha da Nazaré**

USF Atlântico Norte 234 390 950

USF Beira Ria 234 393 150

Polo Costa Nova 234 369 884

#### **Gafanha da Encarnação**

UCSP 234 361 902 (em obras)

#### **Gafanha do Carmo**

UCSP 234 361 968



**ilhavo**  
Câmara Municipal



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

