

dezembro  
2024

#308

Município

# Ilhavo

AGENDA



ilhavo  
Câmara Municipal

**5 A 8**  
QUI A DOM

**LEME – Festival de Circo  
Contemporâneo**

Ílhavo, Gafanha da Nazaré e Vista Alegre

---

**9** SEG

**20.º Aniversário  
Elevação da Gafanha da  
Encarnação a Vila**

Gafanha da Encarnação

---

**10 A 12**  
E **17 A 19**  
TER A QUI

**Concertos no Natal**

Igrejas Matrizes do Município de Ílhavo

---

**12** QUI

**Espetáculo de Natal 2024**

“O Brilho da Liberdade”

Casa Cultura Ílhavo

---

**20** SEX

**Inauguração da  
Sala de Estar Maior Idade**

Edifício Socioeducativo  
da Gafanha da Encarnação

# editorial



Abraçamos o último mês do ano com o programa “Natal em Ílhavo”, proporcionando muitas atividades e momentos de partilha. Até 8 de dezembro, o Festival Gastronomia de Bordo coloca à mesa de 17 restaurantes a nossa melhor gastronomia, estimulando a economia local e valorizando a nossa história.

Inspirado pelas histórias reais, o LEME – Festival de Circo Contemporâneo apresenta 20 espetáculos, reunindo 70 artistas de 13 países, de 5 a 8 de dezembro, em vários espaços do Município.

Os Concertos de Natal nas Igrejas Matrizes prometem, mais uma vez, levar a música ao nosso património religioso, valorizando-o. Anotem as datas: de 10 a 12 e de 17 a 19 de dezembro.

O Espetáculo de Natal "O Brilho da Liberdade", dirigido às crianças, chegará também às famílias numa sessão especial na Casa da Cultura (12 de dezembro).

E porque o Natal é amor, no dia 24 de dezembro, vamos ao encontro das pessoas em situação de isolamento, levando atenção e carinho com a iniciativa “Por um Natal mais Próximo”.

Ao longo do mês há Mercados de Natal promovidos pelas associações, e a fechar o mês temos o evento “Vale de Ílhavo, Aldeia Natal”, no dia 28 de dezembro.

Neste Natal, desafiamos a aderir à campanha “Natal + Local!” de incentivo ao comércio de proximidade. A informação desta campanha está disponível em [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt).

Os meus votos de um Santo Natal e de um Ano Novo renovado na coragem, iluminado pela esperança, alimentado pelo amor e vivido em alegria. Aos aventureiros, desejo um mergulho revigorante no primeiro banho de 2025 na nossa Praia da Barra!

**João António Filipe Campolargo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

# exposições



## Jornais centenários do Brasil e de Portugal: um legado cultural

Em parceria com o Jornal "O Ilhavense".

Patente até 28 de dezembro.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**



## Arriscar histórias de Olga Neves

Exposição de ilustração.

Patente até 28 de dezembro.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**



## 50 anos do 25 de abril – Mensageira do Cravo

Patente até 30 de dezembro.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

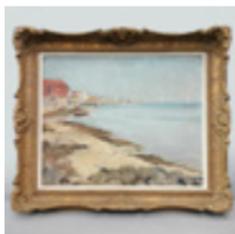


## Dia da Restauração Independência de Portugal

Mostra bibliográfica no âmbito das comemorações do 1.º dezembro.

Patente até 30 de dezembro.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**



## Entre a Ria e o Mar – Costa Nova do Prado

Patente até 31 de dezembro.

**Museu Marítimo de Ílhavo**



## **SAFIRA - Memórias de uma Revolução**

Patente até 25 de janeiro 2025.

**Casa Cultura Ílhavo**



## **A Censura e os Mecanismos de Repressão aos Marítimos**

Patente até 23 de fevereiro 2025.

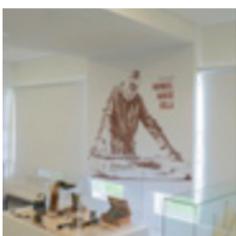
**Navio-Museu Santo André**



## **Sardinha, o sem fim da pesca do cerco**

Patente até 28 de fevereiro 2025.

**Museu Marítimo de Ílhavo**



## **Coleção Manuel Mário Bola**

**Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré**



## **Santos em Porcelana da Vista Alegre**

**de Carlos Manuel Teles Paião**

**Centro de Religiosidade Marítima**

---

## **JANEIRO**

13 SEG **127.º Aniversário da Restauração do Município de Ílhavo**

25 SÁB **Gala do Desporto 2025**



# 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

10:30 **Joga**  
O poder do jogo na interação social.  
M/55  
Org.: Projeto miOne – Universidade de Aveiro.

---

## TERÇAS

14:30 **Maiores a Criar (Bordado)**  
Exploração de questões de identidade e direitos das mulheres a partir da conversa e do bordado.

---

## QUARTAS

### **Maiores ON**

09:00 Aprender a usar o telemóvel em segurança.  
09:30 Aprender a utilizar o computador ou navegar na internet em segurança.

---

## QUINTAS

10:30 **Regras em Inglês!**  
Jogos com regras explicadas em inglês.

---

## QUINTAS E SEXTAS

### **Maiores na Mente**

Exercitar o cérebro através de exercícios de estimulação.  
QUI 10:30 **Nível fácil**  
SEX 10:30 **Nível difícil**



FÓRUM MUNICIPAL  
**MAIOR IDADE**

**GAFANHA DA NAZARÉ** M/60

(antigo Polo de Leitura da Biblioteca Municipal  
– Fábrica ideias Gafanha da Nazaré)

---

**SEGUNDAS**

09:30 · 10:00

**Maiores na Mente**

Exercícios de estimulação cognitiva.

15:00

**Costura Criativa**

---

**TERÇAS E QUINTAS**

10:00

**Maiores no Teatro**

Venha participar na próxima revista portuguesa!  
Promovido: Kelly Varella e Jonathan Margarido  
– Palco Central

Sala  
**ESTAR**

**GAFANHA DA ENCARNAÇÃO** M/60

Edifício Sócio-Educativo  
Gafanha da Encarnação

---

**SEXTAS**

14:00

**Maiores na Mente**

Exercícios de estimulação cognitiva.

15:00

**Maiores ON**

Aprender a usar o computador em segurança.



**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrições:  
biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

---

## BEBETECA

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

10:30 **sáb 7 “Abraça-me cãozinho”,**  
de Tanja Louwers, da coleção “Abraça-me”  
**sáb 14 “De quem são estes olhos?”,**  
de Maria Lorretta Giraldo e Nicoletta Bertelle

---

## TERÇAS

14:30–16:00

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

Como usar e comunicar através de ferramentas digitais.

3 e 17 **Fábrica das Ideias Gafanha da Nazaré**  
10 **Biblioteca Municipal de Ílhavo**

---

## QUARTAS E QUINTAS

17:30

**História do dia... para sentir!**

M/2

Vamos ouvir histórias com sentimentos importantes!

qua 4, 11 e 18

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

qui 5, 12 e 19

**Fábrica das Ideias Gafanha da Nazaré**

---

## QUARTAS E SÁBADOS

qua 12:00 · 18:35

**Ao Som das Histórias**

sáb 09:35

Um programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM).  
Todas as histórias disponíveis na BMI.

---

## 26 QUI A 3 JAN

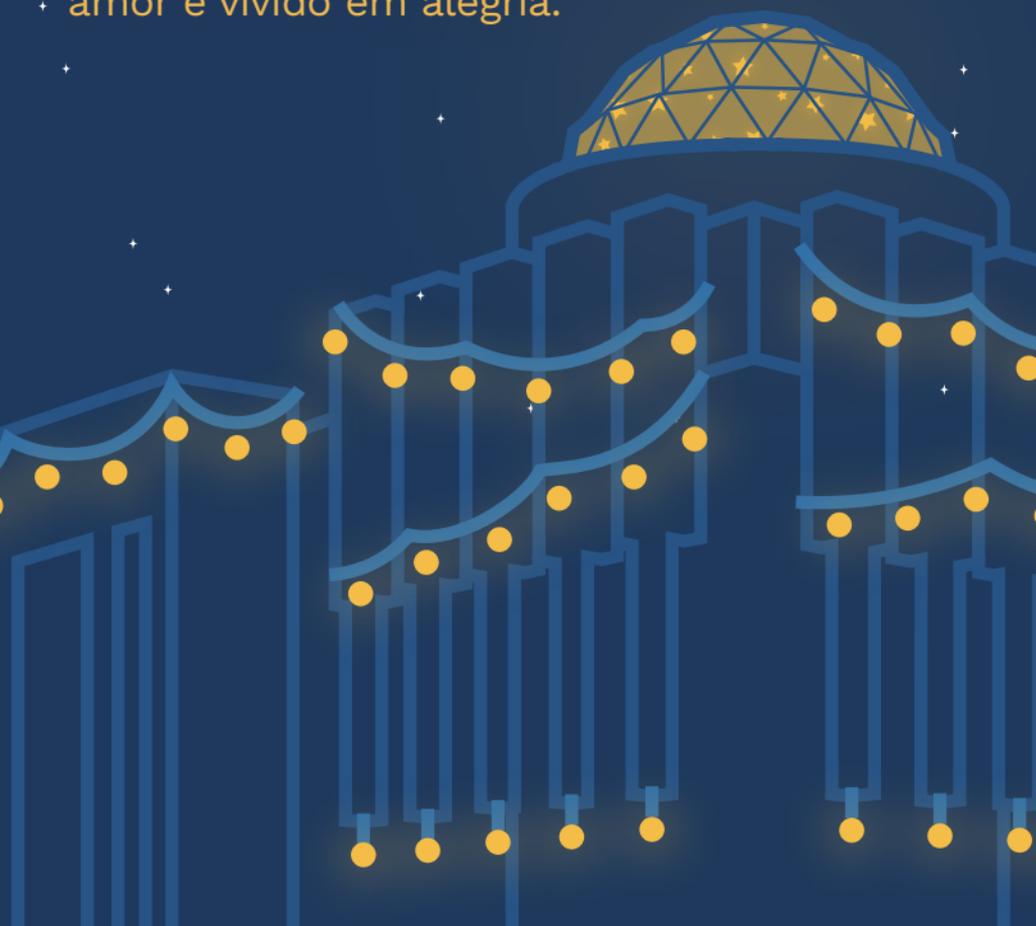
**Na BMI com livros...  
e não só {Natal}**

Atividades divertidas e criativas para famílias e grupos.

**Biblioteca Fábrica das Ideias Gafanha da Nazaré**  
**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

# Bom Natal e Feliz 2025

Votos de um Feliz Natal e de um Ano Novo iluminado pela esperança, alimentado pelo amor e vivido em alegria.



23, 26, 27  
e 30 dez  
2 e 3 jan



# FÉRIAS DIVERTIDAS Natal



**NATAL NO  
MUSEU MARÍTIMO**

**SAFRA  
FAZ-TE À VIDA**



**Inscrições:**  
A partir de 2 dezembro 2024  
Limitadas às vagas existentes

SEGUNDAS,  
TERÇAS,  
QUARTAS  
E QUINTAS

18:30 · 20:30

## Aulas de Pilates

Monitor: Luís Vaz.

Org.: AiiDO – Associação Intercultural e Intergeracional de Desenvolvimento Orgânico.

Inscrições: geral@aiido.pt · 910 908 521

**Sede da Associação, Moitinhos**

8€ Sócio e 11€ Não Sócio (Valor mensal - 1 aula/semana)

---

SEGUNDAS  
E QUARTAS

19:30

## Aulas de Yoga

Org.: AiiDO

Inscrições: geral@aiido.pt · 910 908 521

**Sede da Associação, Moitinhos**

12€ Sócio e 18€ Não Sócio (Valor mensal - 1 aula/semana)

---

SEGUNDAS,  
QUARTAS E  
SÁBADOS

SEG E QUA 18:30–21:30

SÁB 09:00–17:00

## Sabonetes Artesanais – Formação Certificada CEARTE

Org.: AiiDO

Inscrições: geral@aiido.pt · 910 908 521

**Sede da Associação, Moitinhos**

Gratuito para Empregados e Desempregados

---

SEXTAS

14:00

## Reabilitação Física e Checkup

Org.: AiiDO

Inscrições: geral@aiido.pt · 910 908 521

**Sede da Associação, Moitinhos**

10€ Sócio e 13€ Não Sócio (Sessão por marcação)

21:00–22:30

## Aulas Danças Afro-Latinas

Org.: AiiDO

Inscrições: geral@aiido.pt · 910 908 521

**Sede da Associação, Moitinhos**

15€ Sócio e 20€ Não Sócio



29 NOV  
A 8 DEZ

## Gastronomia de Bordo

Restaurantes aderentes



4 QUA

14:30

### Clube de Genealogia

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

Centro de Documentação (CIEMar-Ílhavo)

5 QUI

10:00

### Reunião Pública do Executivo Municipal

Audição do público a partir das 11:30

Salão Nobre dos Paços do Município



14:30

### Assembleia Sénior

#### Decisões Vincadas

Espaço de auscultação das pessoas mais velhas.

Salão Nobre dos Paços do Município

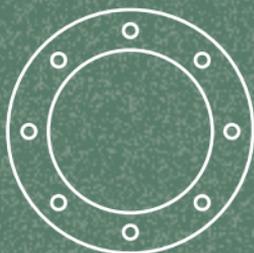
<https://arquivos25abril.regiaoaveiro.pt>

50 ANOS DO  
25 DE ABRIL  
NA REGIÃO  
DE AVEIRO





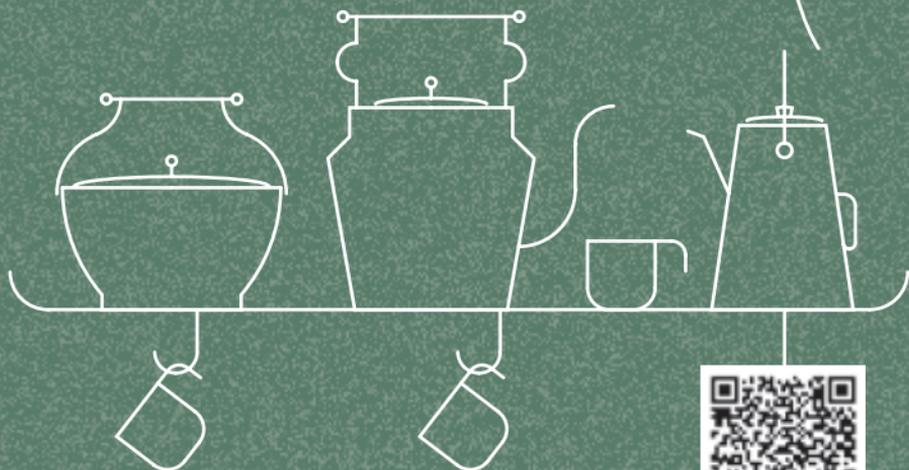
**Ílhavo**  
Câmara Municipal



**29–8**  
**nov dez**

# Gastronomia de Bordo

Município de Ílhavo



Experiências  
gastronómicas

5 - 8 DEZEMBRO

FESTIVAL DE CIRCO CONTEMPORÂNEO

# LEME

2024



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

ÍLHAVO  
GAFANHA NAZARÉ  
VISTA ALEGRE

**5 A 8**  
QUI A DOM

## LEME

Festival de Circo Contemporâneo  
Ílhavo, Gafanha da Nazaré e Vista Alegre



**6** SEX

10:00

**Clube de Pensamento**  
por Ana Pereira, da Xylocopa Books  
Laboratório do Envelhecimento

**6 A 8**  
SEX A DOM

## Mercadinho de Natal

Org.: Junta de Freguesia da Gafanha da Encarnação.  
Largo da Igreja

## DESPORTO

**1 DOM**

ATLETISMO

**3.ª São Silvestre  
de Esmoriz**  
ACD Os Ílhavos  
Esmoriz

**7 SÁB**

ATLETISMO

**São Silvestre  
de Aveiro**  
ACD Os Ílhavos  
Esmoriz

**8 DOM**

15:30 FUTEBOL MASCULINO

**SC Vista Alegre**

**Fiães SC**

Campeonato Distrital Sabseg  
Campo Municipal Vista Alegre  
Com campanha solidária de recolha de  
alimentos a favor da Obra da Criança\*

15:30 FUTEBOL MASCULINO

**NEGE Sub23**

**CCR Vila Viçosa**

Campeonato Distrital II Divisão  
Complexo Desportivo  
Gafanha da Encarnação

16:30 BASQUETEBOL MASCULINO

**GD Gafanha**

**AAC Efael**

CN1 Masculinos  
Pavilhão Desportivo  
Gafanha da Nazaré

ATLETISMO

**Trail das Azenhas  
da Carrregosa**  
ACD Os Ílhavos  
Carrregosa, Vagos

PESCA

**Troféu Encerramento  
de Pesca 2024**  
ARPDABL  
ACD Os Ílhavos  
Praia da Costa Nova

**13 SEX**

21:30 FUTSAL MASCULINO

**GD Gafanha**

**AD Travassô**

Campeonato Distrital  
Grande Hotel do Luso  
Pavilhão Desportivo Teresa Machado,  
Gafanha da Nazaré

CONCERTOS  
NO

T



10 TER  
21:00

**Filipe Veríssimo**

Orgão de Tubos

Igreja Matriz da Sagrada Família  
da Praia da Barra

11 QUA  
21:00

**Mundo de Canções**

Hugo Simões (guitarra Clássica)

e Daniela Matos (soprano)

Igreja Matriz da Gafanha da Encarnação



**12** QUI  
21:00

**Schola Cantorum Colegiada  
de Cedofeita**

programa dedicado ao Natal, com 8 vozes e órgão  
Igreja Matriz de São Salvador de Ílhavo

**17** TER  
21:00

**Carmo Quintela**

Harpa  
Igreja Matriz da Gafanha do Carmo

**18** QUA  
21:00

**Filipe Quaresma**

Violoncelo  
Igreja Matriz da Costa Nova

**19** QUI  
21:00

**Illi Brass**

Quinteto de Metais, de José Pedro Bola  
Igreja Matriz da Gafanha da Nazaré

**ENTRADA GRATUITA**

7 SÁB



10:30

## Saberes com Sabor...

“6 trocas essenciais para  
começar a comer mais saudável”

por Sara Fernandes

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

5€

14:00 - 19:00

## "Fios, Nós e Amarrações" e Prendas Feitas por Ti!

**Introdução ao Macramé**

Org.: “AiiDO” – Associação Intercultural e Intergeracional  
de Desenvolvimento Orgânico.

Inscrições: geral@aiedo.pt · 910 908 521

**Sede da Associação, Moitinhos**

15€ (sócio) e 20€ (não sócio)

15:00

## Hora do Conto Especial... DesLiberdade

por Plasticena

Destinatários: crianças a partir dos 6 anos, jovens e  
adultos.

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

18:00 · 19:30 · 21:00

## Vem ser Astrónomo - Observar estrelas, planetas e satélites com telescópios profissionais

**Monitor: João Martins, da AstroShop**

Org.: “AiiDO” – Associação Intercultural e Intergeracional  
de Desenvolvimento Orgânico.

Inscrições: geral@aiedo.pt · 910 908 521

**Sede da Associação, Moitinhos**

Gratuito (inscrição obrigatória)

**8** DOM

09:00

## **Caminhada Solidária**

### **Aula de Zumba**

Org.: Associação Cultural Grupo de Dança Pestinhas,  
Gafanha da Nazaré.

**Quartel dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo**



14:00-18:00

## **Dia Aberto**

**Museu Marítimo de Ílhavo**

**Navio-Museu Santo André**

**Centro de Religiosidade Marítima**

16:00

## **Visita Especial “Entre redes e marés: a Pesca do Cerco em destaque”**

**Museu Marítimo de Ílhavo**

18:00

## **Concerto de Natal**

**Escola de Música Serenata**

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

**Escadaria da Junta de Freguesia de São Salvador**

21:00

## **"Magia do Circo"**

**Sarau de 33.º Aniversário das Pestinhas**

Org.: Associação Cultural Grupo de Dança Pestinhas.

**Fabrica Ideias Gafanha da Nazaré**

---

## **FOR-MAR - FORMAÇÃO**

Org.: For-Mar Ílhavo

Inscrições:

ilhavo@for-mar.pt

234 325 000 · 963 386 704

9 DEZ **Língua Inglesa Iniciação** (50H)

6 JAN **Marinheiro Maquinista** (540H + 66H Segurança Básica)

8 JAN **Condução e Manobra de Equipamentos de Carga e Descarga (Empilhadores)\*** (25H)

\*Início da ação condicionado a um n.º mínimo de participantes.

**9** SEG

## 20.º Aniversário Elevação da Gafanha da Encarnação a Vila

14:00

### Cuidar de Mim para Cuidar do Outro

Estimulação cognitiva no dia a dia  
Org.: Segurança Social e Unidade de Cuidados  
na Comunidade Laços Mar e Ria.

**Laboratório do Envelhecimento**

---

**10 A 12**  
**E 17 A 19**  
TER A QUI

## Concertos no Natal

Igrejas Matrizes do Município de Ílhavo



**12** QUI

21:30

## “O Brilho da Liberdade” Espetáculo de Natal

Destinatários: público em geral.

3€ (M/3)

### Sessões de Natal 11 QUA A 13 SEX

Destinatários: crianças do ensino pré-escolar  
(público e privado) e 1.º ciclo de ensino básico.

**Casa Cultura Ílhavo**

---

**13** SEX

07:00 – 14:00

## Feira dos 13

Largo da Feira dos 13, Vista Alegre





**Ílhavo**  
Câmara Municipal

dezembro

CAMPANHA DE INCENTIVO  
AO CONSUMO NO  
COMÉRCIO LOCAL

# Natal + Local

Município de Ílhavo

**Compre por cá!**  
Valorize o comércio local.





28  
dezembro

Vale de Ílhavo

# Aldeia Natal

14:30

**Percurso pedestre pela Mostra  
de Decorações e Presépios de Natal**  
Centro Social Nossa Senhora da Paz

15:30

**“Uma História que Vale!”**  
Encontro intergeracional  
Centro Social Nossa Senhora da Paz

16:30

**Músicas de Natal**  
*com Freddy Strings e participação  
do grupo de catequese de Vale de Ílhavo*  
Centro Social Nossa Senhora da Paz

17:30

**Entrega dos certificados da Mostra  
de Decorações e Presépios de Natal**  
Centro Social Nossa Senhora da Paz

18:30

**Concerto de Natal**  
*com Cláudio da Paula e Marta Estevão*  
Capela Nova do Divino Espírito Santo



ALDEIAS D  
PORTUGAL

**13 a 15**  
SEX A DOM

## **Mercadinho de Natal da Praia da Barra**

Org.: Associação Amigos da Praia da Barra.  
**Praia da Barra**

---

**14** SÁB

10:00 – 18:00



### **Maré Cheia de Jogos**

**17.º Encontro de jogos de tabuleiro na BMI  
por Ria Joga – Associação Lúdica da Região  
de Aveiro**

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

16:30

### **Histórias em Palco... “Sosileto”**

**por Andrea Ramos**

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

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

18:30

### **Leituras Encenadas**

Leitura coletiva e participada de textos do arquivo d'O  
Ilhavense e uma conversa em torno das vivências locais.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

20:00

### **Jantar de Natal**

Org.: S.C.Vista Alegre.

**Mercado Municipal de Ílhavo**

21:30

### **Defuntos & Companhia**

**pelo Teatro Ribalta**

**18.º aniversário da Aquém Renasce**

**Casa Cultura Ílhavo**

M/6

5€



## DESPORTO

**14 SÁB**

18:30 FUTSAL MASCULINO

**GD Beira Ria**

**ARCD Mendiga**

III Divisão Nacional

Pavilhão Desportivo

Gafanha do Carmo

**15 DOM**

**Treino de Duetlo**

ADI-Associação

Desportiva de Ílhavo

**21 SÁB**

18:00 BASQUETEBOL

MASCULINO

**Illibum Clube**

**Clube dos Galitos**

Proliga Masculinos

Pavilhão Capitão

Adriano Nordeste, Ílhavo

18:30 BASQUETEBOL  
MASCULINO

**GD Gafanha**

**AD Sanjoanense**

CN1 Masculinos

Pavilhão Desportivo

Gafanha da Nazaré

21:00 BASQUETEBOL  
FEMININO

**GD Gafanha**

**Atómicos**

CN2 Femininos

Pavilhão Desportivo

Gafanha da Nazaré

ATLETISMO

**Campeonato Distrital**

**de Estrada**

ACD Os Ílhavos

Branca, Albergaria-a-Velha

**22 DOM**

15:00 FUTEBOL FEMININO

**NEGE**

**AD Souselas**

III Divisão Nacional

Complexo Desportivo

Gafanha da Encarnação

**29 DOM**

15:30 FUTEBOL MASCULINO

**SC Vista Alegre**

**Alba SC**

Campeonato Distrital Sabseg

Campo Municipal Vista Alegre

15:30 FUTEBOL MASCULINO

**NEGE Sub23**

**Caldas S. Jorge SC**

Campeonato Distrital II Divisão

Complexo Desportivo

Gafanha da Encarnação

# 20 A 22

SEX A DOM

17:00-23:00

**Espaço Natal de São Salvador**

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

**Mercado Municipal de Ílhavo**

# 20

 SEX

14:00

**Inauguração da Sala de Estar**

**Maior Idade**

**Edifício Socioeducativo**

**da Gafanha da Encarnação**

# 21

 SÁB

**Sábado Aberto**

10:00 Broas de Mel em Família

M/4

11:30 Postal Eletrizante

M/6

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

**Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo**



10:30

## Bebeteca Especial Natal... “A Rena de Mil Cores”

com **Central de Teatro**

Destinatários: bebés dos 9 aos 12 meses  
acompanhados por um adulto.

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

16:30



## Sessão de Contos Especial Natal...

com **Carina Novo**

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

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

17:00

## Concerto de Natal

Org.: Banda dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo.

**Casa Cultura Ílhavo**

**23, 26,  
27 E 30  
DEZ E  
2 E 3 JAN**

## Férias Divertidas Natal 2024

**23, 26, 27 e 30 DEZ E 2 e 3 JAN**

**09:30 – 12:30**

### **Safra - Faz-te à vida**

Destinatários: crianças dos 10 aos 14 anos.

Inscrições: Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré

**Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo**

5€/dia

**26 QUI e 27 SEX 14:00 – 17:00**

### **Natal no Museu Marítimo**

Destinatários: crianças dos 6 aos 10 anos.

Inscrições: visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

**Museu Marítimo de Ílhavo**

5€/dia

24 TER

## Por um Natal mais próximo

Combate à solidão dos idosos, a pensar naqueles que estão sozinhos na Ceia de Natal.

Informações: [maioridade@cm-ilhavo.pt](mailto:maioridade@cm-ilhavo.pt) · 234 329 640

Município de Ílhavo

---

28 SÁB

14:30–18:30

## Vale de Ílhavo Aldeia Natal

Centro Social Nossa Senhora da Paz  
Capela Nova do Divino Espírito Santo

---

1 JANEIRO  
QUA

## Banho do Ano 2025

Org.: Associação dos Amigos da Praia da Barra

Praia da Barra



---

### 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 5 de dezembro para incluir na Agenda do mês de janeiro de 2025, através do endereço de e-mail [info@cm-ilhavo.pt](mailto:info@cm-ilhavo.pt).

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

#### Ficha técnica

AGENDA DE ÍLHAVO

diretor João Campolargo edição Câmara Municipal de Ílhavo gestão de conteúdos Gabinete de Comunicação  
impressão MCD-Comunicação Digital, Lda depósito legal 136577/99 tiragem 4.000 exemplares distribuição gratuita

# saúde

## Osteoporose e Saúde Óssea

A osteoporose é caracterizada pelo aumento da porosidade óssea, tornando os ossos frágeis e aumentando o risco de fraturas. **Não dá sintomas**, sendo muitas vezes detetada apenas após a primeira fratura, sendo já tarde para a prevenir.

É mais comum em idosos com mais de 65 anos, especialmente em mulheres após a menopausa. A magreza excessiva e doenças como o hipertireoidismo e a artrite reumatoide também contribuem para o aumento do risco.

O **cálcio e a vitamina D** são essenciais para a saúde óssea. O cálcio está presente em laticínios (leite, queijo, iogurte) e vegetais verdes-escuros (couve-galega, brócolos e espinafres). A vitamina D, que ajuda na absorção do cálcio, pode ser obtida através da exposição moderada ao sol (com protetor solar, entre 10 e 15 minutos por dia) e de alimentos como peixes gordos, gema de ovo, laticínios, cereais de pequeno-almoço, se fortificados com vitamina D, e cogumelos silvestres.

A prática regular de exercícios, como caminhadas, ajuda na mineralização óssea, promovendo ossos mais saudáveis. Além disso, é importante evitar o tabagismo e reduzir o consumo de álcool.

Através de um simples questionário, conhecido por “FRAX”, é possível perceber se está indicado realizar estudos que avaliem a saúde óssea. Em caso de dúvidas, consulte o seu médico.

# património

## Par de Esculturas Ilhavenses



Par de Esculturas Ilhavenses,  
marca nº 31 (1924-1947)

A Câmara Municipal de Ílhavo adquiriu, no Leilão Especial 200 anos da Vista Alegre ocorrido no Teatro da Vista Alegre no dia 26 de outubro de 2024, o par de esculturas Ilhavenses produzidas na Fábrica de Porcelanas da Vista Alegre em 1944.

Esta aquisição revestiu-se de grande importância por se tratar de duas exímias esculturas – uma figura masculina e outra feminina – que retratam a indumentária dos ilhavenses em finais de Oitocentos, e também pelo facto de acrescentarem valor patrimonial à subcoleção de cerâmica do Museu Marítimo de Ílhavo, considerada uma das mais importantes pela forma como foi incorporada ao longo dos oitenta e sete anos de vida do Museu.

Esculturas de fino recorte, em porcelana moldada e relevada, são decoradas com policromia diversa e com apontamentos a ouro e prata. Pintadas à mão, sem menção ao mestre pintor que as executou (a informação não se encontra mencionada no Verbete da Fábrica), ostentam na base a marca nº 31 (1924-1947) e podem ser inseridas na corrente miniaturista de representação da cultura popular portuguesa que, em meados do século XX, esteve tão em voga na porcelana portuguesa.

Estas belíssimas esculturas estarão expostas ao público no átrio do museu (na vitrine junto à receção) onde poderão ser apreciadas por todos aqueles que visitarem o Museu Marítimo de Ílhavo.

# marcos de Abril de 1974

## Mário Castrim



Logótipo da página  
«Canal da Crítica» de  
Mário Castrim. Fonte:  
*News Museum*

Manuel Nunes da Fonseca, mais conhecido por Mário Castrim, nasceu em Ílhavo a 31 de julho de 1920.

Professor no ensino técnico profissional, enveredou pelo caminho jornalístico, coordenando, desde 1957, o suplemento juvenil do Diário de Lisboa, que terminou em 1970, sob pressão da censura por parte do regime ditatorial. Cativando os mais jovens, escreveu ainda variados livros infantis.

Em 1965, iniciou a redação de críticas à televisão portuguesa, atividade que o reconheceu a nível nacional, tornando-se no primeiro crítico televisivo. A crítica continuara mesmo após o encerramento do Diário de Lisboa, em 1990, escrevendo no semanário *Tal & Qual* até julho de 2002, altura em que se afastou por motivos de saúde.

Pela sua fé católica, escreveu igualmente para a *Audácia*, uma revista missionária infantil editada pelos *Missionários Combonianos*. Convicto comunista e militante do Partido Comunista Português (PCP), colaborou também no jornal *Avante!*

Pelas críticas realizadas ao longo da sua carreira e pelos desafios que propunha aos leitores para refletirem criticamente sobre o estado político e social do país, muitas das suas crónicas – em claro confronto com o Estado Novo – acabaram censuradas pelo lápis azul do regime.

Casado desde 1968 com a escritora Alice Vieira, faleceu em Lisboa, a 15 de outubro de 2002.

# marés

		PREIA-MAR - ALTURA				BAIXA-MAR - ALTURA			
<b>1 dom</b> ●	02:51	3.1	15:09	3.1	08:43	0.9	20:53	0.9	
<b>2 seg</b>	03:27	3.2	15:45	3.0	09:19	0.9	21:28	0.9	
<b>3 ter</b>	04:04	3.2	16:24	3.0	09:57	0.9	22:05	1.0	
<b>4 qua</b>	04:43	3.1	17:05	2.9	10:38	0.9	22:45	1.0	
<b>5 qui</b>	05:25	3.1	17:50	2.8	11:23	0.9	23:31	1.1	
<b>6 sex</b>	06:12	3.0	18:42	2.8	----	----	12:14	1.0	
<b>7 sáb</b>	07:04	3.0	19:41	2.7	00:24	1.2	13:12	1.1	
<b>8 dom</b>	08:05	2.9	20:49	2.7	01:27	1.3	14:15	1.1	
<b>9 seg</b>	09:13	2.9	22:01	2.7	02:36	1.3	15:23	1.1	
<b>10 ter</b>	10:23	3.0	23:07	2.8	03:47	1.2	16:29	1.0	
<b>11 qua</b>	11:29	3.0	----	----	04:54	1.1	17:30	0.9	
<b>12 qui</b>	00:06	3.0	12:29	3.1	05:56	1.0	18:25	0.9	
<b>13 sex</b> ☾	01:00	3.1	13:25	3.2	06:53	0.8	19:16	0.8	
<b>14 sáb</b>	01:50	3.3	14:16	3.2	07:45	0.7	20:03	0.7	
<b>15 dom</b>	02:39	3.3	15:05	3.2	08:34	0.6	20:48	0.7	
<b>16 seg</b>	02:26	3.4	15:52	3.2	09:22	0.6	21:32	0.8	
<b>17 ter</b>	04:11	3.4	16:38	3.1	10:08	0.7	22:15	0.9	
<b>18 qua</b>	04:56	3.3	17:22	3.0	10:53	0.8	22:58	0.9	
<b>19 qui</b>	05:40	3.2	18:06	2.8	11:39	0.9	23:12	1.1	
<b>20 sex</b>	06:23	3.1	18:50	2.7	----	----	12:25	1.0	
<b>21 sáb</b> ●	07:08	2.9	19:38	2.6	00:29	1.2	13:13	1.2	
<b>22 dom</b>	07:57	2.8	20:33	2.5	01:19	1.3	14:06	1.3	
<b>23 seg</b>	08:54	2.7	21:37	2.5	02:17	1.4	15:04	1.4	
<b>24 ter</b>	09:57	2.6	22:41	2.5	03:21	1.5	16:05	1.4	
<b>25 qua</b>	11:01	2.6	23:38	2.6	04:28	1.5	17:04	1.4	
<b>26 qui</b>	11:58	2.7	----	----	05:30	1.4	17:56	1.3	
<b>27 sex</b>	00:28	2.8	12:47	2.7	06:23	1.3	18:41	1.2	
<b>28 sáb</b> ☾	01:12	2.9	13:32	2.8	07:09	1.2	19:22	1.1	
<b>29 dom</b>	01:54	3.0	14:14	2.9	07:51	1.1	20:01	1.0	
<b>30 seg</b>	02:34	3.1	14:55	3.0	08:30	0.9	20:39	0.9	
<b>31 ter</b>	03:14	3.2	15:36	3.0	09:10	0.9	21:18	0.9	

## 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	1 Ribau Cais*	8 Senos	15 Moderna Ançã Castro*	22 Morais Santos*	29 Cais
seg	2 Santos	9 Ribau Cais*	16 Senos	23 Moderna Ançã Castro*	30 Morais Santos*
ter	3 Moderna	10 Santos	17 Ribau Cais*	24 Senos	31 Moderna Ançã Castro*
qua	4 Branco Senos*	11 Moderna	18 Santos	25 Ribau Cais*	
qui	5 Cais	12 Branco Senos*	19 Moderna	26 Santos	
sex	6 Morais Santos*	13 Cais	20 Branco Senos*	27 Moderna	
sáb	7 Moderna Ançã Castro*	14 Morais Santos*	21 Cais	28 Branco Senos*	

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.



**ilhavo**

Câmara Municipal



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

