

janeiro
2021

Viver em
Município de Ilhavo

JAN

#261

6 a 8 qua a sex

8.º Aniversário

Fórum Municipal Maior Idade

8 sex

O Nosso Cônsul em Havana

de Francisco Manso

Casa Cultura Ílhavo

13 qua

123.º Aniversário

Restauração do Concelho

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

16 sáb

Dia Aberto no CROACI

Adoção, vacinação e identificação eletrónica

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo

21 qui

Comunidade de Leitores

Biblioteca Municipal de Ílhavo

29 sex

Aurora Negra

de Cleo Tavares, Isabel Zuaa e Nádía Yracema

Casa Cultura Ílhavo

Car@ Municípe,

Refeitos das festividades próprias da Quadra Natalícia, damos as boas-vindas ao mês de janeiro, preparados para um ano desafiante, intenso e provavelmente difícil. Começamos em grande, assinalando o 8.º aniversário do Fórum Municipal Maior Idade com três dias preenchidos com iniciativas dedicadas ao bem-estar dos nossos seniores.



Fernando Fidalgo Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Recordamos também o 123.º aniversário da Restauração do Concelho de Ílhavo, momento para enaltecer e valorizar o percurso histórico e o crescimento de Ílhavo e as suas Gentes ao longo de mais de um século. No dia 15, procedemos à entrega das Bolsas de Estudo a 30 jovens do ensino superior, mais cinco que o ano letivo transato, uma medida que espelha o compromisso social inerente à missão de serviço público e no apoio aos nossos jovens. A nossa Biblioteca Municipal mantém a

Reuniões
Ordinárias do
Executivo
CMI

vivacidade e presença constante na Comunidade na certeza de continuar a estimular o gosto e a curiosidade pela leitura em jovens de todas as idades. A “Hora do Conto”, a “Bebeteca” e “Ler é (Re)Viver” são algumas das iniciativas que levarão a BMI até Si. Junte-se a nós.

Pública:
qui 7
15:00
audição
ao público
a partir das
16:30
(BMI)

Vivendo ainda tempos de combate à pandemia, mantemos as recomendações de distanciamento social, utilização de máscara e lavagem frequente das mãos, cientes de que cada pequeno contributo pessoal terá um forte impacto na Comunidade em termos de prevenção. A Câmara Municipal de Ílhavo continua perto de Si através da linha de apoio “Estamos Aqui”, uma voz, um gesto amigo para ajudar a superar os momentos mais difíceis. Convido desde já a conhecer em detalhe as nossa Agenda e a juntar-se a nós neste que é o primeiro mês de 2021.

Privada:
qui 21
15:00

Votos de um feliz e Próspero Ano Novo.

Um abraço amigo.

TODO O MÊS

AO SOM DAS HISTÓRIAS

quartas 18:35

sábados 09:45

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

FAZ-TE À HISTÓRIA

sábados 11:00~12:00

Um programa na
Rádio Tropelias & Companhia
a Telefonía d'A Casa do João
(em radiotropeliasecompanhia.online)

VAMOS À BMI... PELA FLORESTA

Visita à Biblioteca
e Hora do Conto

Ao longo do ano letivo
Inscrição prévia obrigatória
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

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 para incluir na Agenda de Eventos
Viver em... Município de Ílhavo
do mês de fevereiro de 2021,
através do e-mail info@cm-ilhavo.pt.

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

ficha técnica

diretor Fernando Fidalgo Caçolho
edição Câmara Municipal de Ílhavo
comunicação
Miguel Araújo, Isabel Barros e Margarida Malaquias
design Bruno Pinto
impressão Diário do Porto depósito legal 136577/99
tiragem 6.000 exemplares
distribuição GRATUITA

agenda

SÁBADOS BMI

	BEBETECA <u>10:30</u>	HORA DO CONTO <u>16:30</u>
02	“A quinta” da coleção “Pop-ups cucu!”	“Funâmbulus” de Àlex Tovar e Àfrica Fanlo
9	“No fundo do mar” da coleção “Pop-ups cucu!”	“A tua canção” de Inês Castel-Branco e María Ella Carrera
16	“Meios de transporte” da coleção “Pop-ups cucu!”	“O sexto sentido” de Laia de Àhumada e Mercè López
23	“As cores” da coleção “Pop-ups cucu!”	“Respira” de Inês Castel-Branco
30	“Primeiras palavras” da coleção “Pop-ups cucu!”	“Silencia” de Nina da Lua e Gemma Capdevila

EXCLUSIVO  Biblioteca Municipal de Ílhavo

Recordar 2020

Conheça os “Autores do mês”
destacados ao longo do ano de 2020.
Passe pela Biblioteca Municipal e
requisite as suas obras!

Baú de Histórias: A Biblioteca vai à minha Escola

No segundo período, a Biblioteca
Municipal regressa aos Jardins de
Infância e às Escolas Básicas do 1.º
Ciclo do Município para proporcionar
às crianças uma sessão de Hora
do Conto e deixar-lhes um Baú de
Histórias repleto de livros.

Hora do Conto: Histórias Reais e outras que tais!

No primeiro mês do ano...
a Biblioteca Municipal abre portas
a mundos encantados de Reis e
Rainhas, Príncipes e Princesas,
com muitos pozinhos de
perlompimpim.

17:00 crianças maiores 2 anos

17:30 crianças maiores 4 anos
Dirigida a famílias com crianças.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrição prévia obrigatória:
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt
Gratuito

6^{qua}

14:30

Clube de Genealogia

Material necessário:

computador portátil ou tablet.

Limitado a 2 participantes

Inscrição prévia obrigatória:

cdi@cm-ilhavo.pt ou 234 092 496

**Centro de Documentação
(CIEMar-Ílhavo)**

Gratuito

6 a 8^{qua a sex}

Comemoração 8.º Aniversário

Fórum Municipal Maior Idade “Caminhos”

6 e 20^{qua}

14:30

Ler é (Re)Viver



Os problemas desafiam-nos, moldam-nos e ajudam-nos a perceber o quão fortes, corajosos e capazes somos. Vamos descobrir com os seniores “O que fazer com um problema?” e como encará-lo. Atividade dirigida a seniores (IPSS). Inscrição prévia obrigatória: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt Sessão Online Gratuito

Compre o que está mais à mão!

opte pelo
comércio
no
NOSSO
Município.



6^a a 8
janeiro

Camim

Fórum Municipal Maior Idade

8.º Aniversário

6 segunda

10:00 e 14:00

Oficina de Desenho

“Mapas do Território”

Público-alvo:

IPSS e comunidade sénior

* Inscrição prévia obrigatória:

234 329 636 ou maioridade@cm-ilhavo.pt

7 terça

14:00

APRESENTAÇÃO DOS PROJETOS

» Caminhos

Bárbara Simões

Percursos com diferentes desafios cognitivos e motores, pelas diferentes freguesias.

» Psicomotricidade

Micha Gomes

A COVID-19 alterou o dia a dia dos idosos a nível físico e cognitivo. A Psicomotricidade vai melhorar a qualidade de vida e passará a fazer parte da programação do Fórum.

» Cavaquinho

Fátima Teixeira

O cavaquinho é um instrumento musical originário de Braga. 128 Km que ligam Braga ao Fórum Maior Idade, onde os acordes se vão passar a ouvir.

» "A Cegueira dava uma História"

Iniciativa no âmbito da promoção da leitura e da consciência crítica

Uma parceria Biblioteca

Municipal de Ílhavo e Maior Idade.

15:30

Parabéns ao Fórum

com o Cavaquinhos da Maior Idade

8 quarta

20:00

O Reino Do Espírito

- Antestreia*

Uma curta-metragem

de Gonçalo Almeida

com a participação dos Maiores Idade.

Uma mulher idosa, numa crise de espiritualidade, envolve-se com um culto em realidade virtual liderado por um jovem padre.

Casa Cultura Ílhavo

21:00

O Nosso Cônsul em Havana*

O Nosso Cônsul em Havana”

é uma ficção que se inspira livremente no período em que Eça de Queiroz foi Cônsul de Portugal nas Antilhas espanholas. Segue a história de Lô, uma menina chinesa que embarca clandestinamente para Cuba e que é ajudada por um marinheiro que a entrega às freiras do Convento de Santa Clara.

Partes desta longa-metragem, de Francisco Manso, foram filmadas em Ílhavo, particularmente no Navio-Museu Santo André.

Casa Cultura Ílhavo

* Bilhetes gratuitos para os seniores residentes no Município Ílhavo e disponíveis nos Espaços 23 Milhas

6, 13, 20 e 27qua

14:30~16:00

**@BMI – Ferramentas Web
para Todos!**



Traga o seu computador, telemóvel ou tablet e esclareça todas as suas dúvidas: como aceder a conteúdos digitais, comunicar através de ferramentas digitais ou consultar informação disponibilizada online. Inscrição prévia obrigatória: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt
Biblioteca Municipal de Ílhavo
Gratuito

8sex

21:00 cinema

**O Nosso Cônsul
em Havana**
de Francisco Manso



Casa Cultura Ílhavo

M/12 · 110 mn

€3,50

9 SÁB

Illobum Clube
Desportivo Póvoa

Campeonato Proliga

18:00

Pav. Municipal

Cap. Adriano Nordeste

Illobum Clube
AD Sanjoanense

Campeonato Proliga

18:00

Pav. Municipal

Cap. Adriano Nordeste

10 DOM

GD Gafanha
ENESSE Azeméis

Campeonato Nacional

2.ª Divisão feminina

16:30

Pav. Desportivo

da Gafanha da Nazaré

17 DOM

GD Gafanha
Conimbricense

Campeonato Nacional

2.ª Divisão Masculina

16:30

Pav. Desportivo

da Gafanha da Nazaré

31 DOM

GD Gafanha
CAD Coimbra Basquete

Campeonato Nacional

2.ª Divisão Masculina

16:30

Pav. Desportivo

da Gafanha da Nazaré

11 a 29 seg a sex

Ou um, ou outro...

qual o workshop que escolhe para fazer em família?

Workshop Maker:

365 conquistas em 2021

Criar e decorar um calendário com os desejos para o novo ano!

Realeza a Brincar

Construção de um jogo onde se pode ser o rei, a rainha, ou outro membro real!



Para famílias com crianças a partir dos 4 anos.

Inscrição prévia obrigatória:

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Gratuito

12, 13 e 14 ter a qui

Oficinas de

Escrita Criativa

com João Manuel Ribeiro



Promover o gosto pela leitura e pela escrita, deixando dicas e motivando os alunos a participar no Concurso Literário Jovem.

Agrupamentos de Escolas do Município de Ílhavo

123.º Aniversário

Rest

PROGRAMA

17:30

Introdução e contextualização da Restauração do Concelho de Ílhavo

por Eliana Fidalgo

(Centro de Documentação de Ílhavo)

17:50

Assinatura de protocolos de doação e depósito de documentos ao Município de Ílhavo

Executivo Municipal, doadores e depositantes de documentos

18:00

Lançamento da publicação

“Nossa Gente:

Biografia de

Armando Ferraz”

por Sara Santos e Pedro Silva

(Centro de Documentação de Ílhavo)

13

janeiro

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

inauguração

18:20

**Atribuição oficial
da designação
de Armando Ferraz
a topónimo
na Gafanha da Nazaré**

Executivo Municipal e
Comissão Municipal de Toponímia

18:40

TERTÚLIA

**“A Arte do Teatro e da
construção de Robertos
e Marionetas em Portugal.
O contributo
de Armando Ferraz”**

por José Gil, Filipa Mesquita
e Francisco Mota

(Bonecreiros/especialistas
na arte de Robertos e Marionetas)

19:15

**Apresentação
da edição
do “Palheta 2021”**

por Luís Ferreira (23 Milhas)

19:30

**Visita guiada
à exposição
de Armando Ferraz**

do

Conceito

A atividade será transmitida em direto
a partir das redes sociais do Município de Ílhavo

adoção

-

vacinação

-

identificação
eletrónica



ilhavo
Câmara Municipal



CROACI

Centro de Recolha Oficial
de Animais de Companhia de Ilhavo

mais informações:

www.cm-ilhavo.pt

geralcmi@cm-ilhavo.pt

Tel. 234 329 605

helenasousa@cm-ilhavo.pt

dia
aberto
16 jan

Bolsa Municipal de Voluntariado Social COVID-19

inscreva-se
em

ddss@cm-ilhavo.pt
T 234 329 649



13^{qua}

123.º Aniversário Restauração do Concelho

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

18:00 teatro

Residência à conversa - Artificiu, da Amendoim

M/12 · 60 mn

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré
Gratuito

15^{sex}

18:00

Cerimónia de entrega das Bolsas de Estudo Ensino Superior 2020/2021

Museu Marítimo de Ílhavo

21:00 música

Júlio Resende



desconto de 20%
grupos +10 pessoas, seniores +65 anos,
jovens até 17 anos, Cartão Jovem Municipal
e Cartão Família
M/6 · 90 mn

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré
€10,00

16sáb

9:30~12:00

Dia Aberto no CROACI

Adoção, vacinação
e identificação eletrónica

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

(junto aos Armazéns Gerais CMI,
Gafanha de Aquém)

20qua

XXII Grande Capítulo Gastronómico Confraria Gastronómica do Bacalhau



21qui

21:00~23:00

Comunidade de Leitores

"A morte de Ivan Ilitch" de Lev Tolstói



Requisite o livro, inscreva-se e participe!
Inscrição prévia obrigatória:
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Gratuito

24qua

16:00 Espetáculo Famílias

CRASSH Stage XIRI



Casa Cultura Ílhavo

€7,50 adulto
€ 5,00 criança
M/4 · 60 mn

29sex

21:00 teatro

Aurora Negra

de Cleo Tavares, Isabel Zuaa
e Nádia Yracema



Desconto 20%
grupos +10 pessoas, seniores +65 anos,
jovens até 17 anos, Cartão Jovem Municipal
e Cartão Família
M/12 · 120 mn

Casa Cultura Ílhavo

€5,00



HORÁRIO:

segunda a sexta-feira
09h00~12h00 (última senha até às 11h45)
13h00~16h00

É obrigatório o uso de máscara,
a medição de temperatura
corporal e a higienização
das mãos no acesso
a este espaço.

Gabinete de Atendimento Geral

No Gabinete de Atendimento Geral da Câmara Municipal de Ílhavo encontra uma equipa apta para tratar ou encaminhar todos os assuntos de forma célere e profissional, existindo três espaços distintos:

- Atendimento ao Município
- Espaço do Cidadão
- AdRA - Águas da Região de Aveiro

Atendimento ao Município

Aqui poderá tratar de todos os assuntos da responsabilidade da Câmara Municipal de Ílhavo, nomeadamente processos de obras particulares, liquidação de taxas e licenças, marcação de reuniões técnicas, candidaturas a concursos, contactos de aprovisionamento, entrega de documentação diversa, entre outros.

O atendimento respeitante às Obras Particulares e Gestão Urbana é efetuado por técnicos afetos a esta Divisão todas as quartas-feiras, mediante marcação prévia no Gabinete de Atendimento Geral ou pelo 234 329 600.

Espaço do Cidadão

O Espaço do Cidadão (EdC) é um ponto de atendimento de mediação, que disponibiliza vários serviços de diversas entidades, onde o cidadão beneficia de um atendimento digital assistido que lhe permite conhecer as várias opções disponibilizadas pelos serviços online.

Os atendimentos respeitantes ao Serviço Municipal de Informação ao Consumidor e ao Gabinete de Apoio ao Emigrante são também efetuados no EdC, entre as 16h00 e as 17h00, através de marcação prévia pelo 234 329 600.

AdRA - Águas da Região de Aveiro

Horário: segunda a sexta-feira
Pagamentos: 09h00~12h00
Outros assuntos:
marcação prévia obrigatória
através 808 200 217
ou 234 910 200 (opção 9)

COVID-19

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

CONSELHOS DE SEGURANÇA

- **Mantenha contacto** com pessoas da sua confiança. **Identifique** membros da família, vizinhança e pessoas amigas que a possam **acolher ou ajudar** se tiver de sair de casa.
- Combine **códigos de emergência** com estas pessoas: um sinal, gesto, palavra ou um objeto na janela, para que estes possam **alertar as autoridades** em caso de **urgência**.
- Se existirem crianças em sua casa, **combine códigos** - sinal, gesto, palavra - para utilizarem em **caso de urgência** e os comportamentos que devem adotar nessas situações.
- Avalle se pode fazer **quarentena junto de familiares ou pessoas amigas** em condições de segurança.
- Crie um **plano de segurança** que pode passar por:
 - Identificar a **divisão "mais segura" da casa**, para onde possa ir e na qual tenha acesso ao exterior (porta e janela).
 - Fazer **cópias** ou tirar fotografias de **documentos importantes**: cartão de cidadão, passaporte, seguros e partilhe com as pessoas da sua confiança.
 - Preparar uma **mala de emergência** com chaves extra, roupa para si e para as crianças, medicamentos e cópias dos

documentos.

- Se precisar de ajuda para fazer o plano de segurança, **ligue para 800 202 148** ou **envie uma SMS para 3060** (apague as SMS e e-mails que enviar).
- Use um computador ou telemóvel ao qual a pessoa agressora não tenha acesso.

NÚMEROS DE APOIO

Tenha à mão os números de apoio, memorize-os no telemóvel ou, se isso não for seguro, tente decorar. Se é vítima de violência doméstica ou conhece quem seja, não hesite e peça ajuda.



Linha Informação CIG
800 202 148

Linha de Emergência Nacional
112

Linha de Emergência Social
144

SOS Criança
116 111



Linha SMS
3060



Descarregue a APP
Bright Sky
Disponível para Android



Guia de Recursos CIG
guiaderecursosvd.cig.gov.pt

Repositório de contactos da
Rede Nacional de Apoio a
Vítimas de Violência Doméstica





Gabinete

Apoio



à Família

Ilhavo
mais perto
das famílias!



Câmara Municipal de **ilhavo**

**Apoio,
atendimento
e
aconselhamento,
dirigido a todas
as famílias do
Município de
Ílhavo**

**Apoio em
situações de crise
com impacto
na vida familiar**

**Equipa
multidisciplinar**

mais informações:

T 234 329 649
segunda a sexta
09:00~12:30 · 13:30~16:30
Tel. 234 329 649
gafilhavo@cm-ilhavo.pt
www.cm-ilhavo.pt

fevereiro

4 e 5 qui e sex

Territórios Públicos

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

6 sáb

Ílhavo a Ler+

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

14 e 16 dom e ter

**Carnaval de
Vale de Ílhavo**
edição digital

20 sáb
música

**Concerto-filme Nu
First Breath After Coma**
Casa Cultura Ílhavo

26 a 28 sex a dom
teatro

A Noite da Dona Luciana
com encenação de
Ricardo Neves-Neves
Laboratório Artes Vista Alegre

Idas a terra



Em St. John's ainda hoje permanecem as memórias dos navios da frota branca atracados no porto e da animação que as tripulações davam à cidade.

José Matias Marçalo, moço no navio Neptuno entre 1970 e 71, recorda-se da primeira vez que foi a terra e percorreu as ruas de St. John's - **"eu de moço era raro sair, pois eu e os meus colegas tínhamos de pôr os mantimentos a bordo, e depois era uma folga para comprar uma coisa qualquer para levar para casa."**

As idas a terra sempre foram períodos que cortavam a longa rotina dos dias de pesca nos grandes bancos, e como recorda

José Marçalo **"quando um homem ia a St. John's era uma maravilha".**

Fica a memória das centenas de pescadores que percorriam a Water Street olhando as montras das lojas à procura de algo para levar para as suas famílias.

"E depois, em terra, juntávamo-nos com os amigos da Figueira da Foz, num dia comíamos num navio e no outro dia íamos a outro navio. Depois dávamos umas voltas por St. John's e víamos coisas boas, as mulheres, e havia muitas! E lá íamos para os bailaricos e os bares entreter."

José Domingos Matias Marçalo, natural da Figueira da Foz, foi aluno da Escola de Pesca e embarcou pela primeira vez, em 1970, a bordo do navio-motor Neptuno.

"Fotografia gentilmente cedida por Jean-Pierre Andrieux"

património



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



Mais informações:
www.cm-ilhavo.pt
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt


Biblioteca Municipal de Ílhavo


ilhavo
Elinhos Vitorino



José Viana da Mota nasceu em São Tomé e Príncipe, a 22 de abril de 1868. Era filho de José António Viana da Mota, farmacêutico e músico amador, e de Inês de Almeida e Mota.

Reconhecendo o grande talento que o filho demonstrava, em 1874, o seu pai levou-o a uma audição na Corte. Com apenas 6 anos impressionou de tal forma os monarcas portugueses que logo o colocaram sob a sua proteção.

Concluído o curso no Conservatório de Lisboa em 1882, prosseguiu os estudos em Berlim, onde teve como professores Xaver Scharwenka e Carl Schaeffer. Em 1885 passou uma temporada em Weimar, tendo sido um dos últimos alunos de Frank Liszt. Em 1887 frequentou o curso de interpretação de Hans von Büllow.

A partir de 1900 dedicou-se ao ensino, sobretudo em Berlim, onde fixou residência, porém, o eclodir da I Guerra Mundial levou-o a mudar-se para Genebra onde lecionou na Escola de Superior de Música.

INFORMAÇÃO HISTÓRICA DO TOPÓNIMO

Informação Histórica do Topónimo
pelo Centro de Documentação de Ilhavo - Câmara Municipal de Ilhavo
Na Gafanha da Nazaré encontramos a Rua Viana da Mota. Este topónimo é referenciado na documentação administrativa pela primeira vez no Plano Geral de Urbanização das Gafanhas da Câmara Municipal de Ilhavo, em 1984.

"Se esta rua fosse minha..."



Em 1917 regressou definitivamente a Portugal, tendo assumido a direção do Conservatório de Música de Lisboa, cargo que ocupou até 1938. Nesta instituição foi um dos autores das reformas de 1919 e de 1930, sendo, em 1936, nomeado presidente da comissão encarregue das novas secções de música e de teatro.

Entre 1918 e 1920 assumiu também a Direção Musical da Orquestra Sinfónica de Lisboa e fundou, em 1917, a Sociedade de Concertos de Lisboa.

Como docente formou alguns dos mais célebres pianistas portugueses, como Campos Coelho, Helena Sá e Costa, Maria Cristina Lino Pimentel, Elisa de Sousa Pedroso, Nella Maissa e o compositor Fernando Lopes-Graça.

O seu enorme talento foi reconhecido na Alemanha com o título de Hofpianist por Carlos Eduardo de Saxo-Coburgo-Gota. No nosso País, foi distinguido com o título de Grande-Oficial Militar de Santiago da Espada, de Grande Oficial da Ordem Militar de Cristo e ainda com a Grã-Cruz da Ordem Militar de Santiago da Espada.

Deixou uma vasta obra, da qual destacamos algumas obras onde se distingue como um dos pioneiros do nacionalismo no âmbito da composição musical: Sinfonia à Pátria (1894), Canções Portuguesas (1893-1895) ou Invocação dos Lusíadas (1897-1915).

Faleceu, em Lisboa, a 1 de junho de 1948.

Colabore no projeto “Se esta rua fosse minha...”, contando as suas memórias, partilhando tradições, curiosidades, acontecimentos, lendas, primeiros habitantes, fotografias antigas e atuais, entre outros. Este espaço é seu.

Ajude-nos a imortalizar a sua rua!



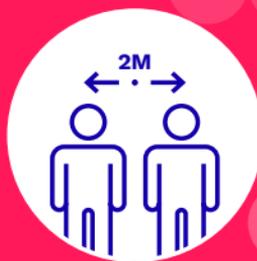
mais vale prevenir que contagiar



higienize as mãos
com frequência



use máscara



mantenha a
distância social



evite tocar com as mãos
na boca, nariz ou olhos



mantenha a
etiqueta respiratória

**por Si e pelos Outros... Proteja-se!
cumpra estes 5 passos**



Câmara Municipal de **ilhavo**

Alimentação e saúde capilar

Historicamente, a beleza está diretamente ligada ao aspeto do cabelo, em todos os tempos e todas as culturas. O cabelo é uma parte importante da imagem individual e a sua queda intensiva pode levar a um quadro de depressão, afetando a qualidade de vida do indivíduo. A qualidade e a quantidade de cabelo estão intimamente relacionadas às escolhas alimentares e, conseqüentemente, ao estado nutricional. Em quadros de deficiências nutricionais, por múltiplas razões, o crescimento do cabelo será comprometido.

Principais nutrientes envolvidos na saúde do cabelo:

Vitamina C: é um potente antioxidante. Atua na síntese das fibras do colagénio. As melhores fontes de vitamina C são a laranja, morango, acerola, kiwi, brócolos, pimento, etc.

Selénio: contribui para manter a integridade do cabelo e unhas. É encontrado na castanha do Pará, farinha de trigo, gema de ovo, etc.

Zinco: presente em alimentos como carne vermelha, cereais integrais, tubérculos, castanhas, etc. É importante no crescimento e desenvolvimento do cabelo, e a sua deficiência pode causar cabelo fino, quebradiço, sem brilho e avermelhado.

Ferro: a sua deficiência está associada à queda de cabelo. Pode ser encontrado no marisco, vísceras, gema do ovo, etc.

Vitamina A: é essencial para o crescimento e diferenciação celular. É facilmente encontrada nos alimentos de origem vegetal e animal (óleo de fígado de bacalhau, vísceras, ostras, marisco, leite, ovo, etc.) Todos estes nutrientes podem ser facilmente obtidos a partir de uma alimentação completa e variada, sendo, por isso, de extrema importância a adoção de um estilo de vida saudável.

marés

		Preia-mar - altura		Baixa-mar - altura					
1	sex	04:24	3,2	16:46	3,0	10:19	0,8	22:25	0,9
2	sáb	05:04	3,2	17:28	3,0	11:00	0,8	23:06	0,9
3	dom	05:45	3,2	18:12	3,0	11:44	0,8	23:52	1,0
4	seg	06:30	3,2	19:01	2,9	-	-	12:32	0,9
5	ter	07:21	3,1	19:57	2,8	00:42	1,1	13:26	1,0
6	qua ☾	08:19	3,0	21:02	2,8	01:41	1,1	14:27	1,1
7	qui	09:28	2,9	22:15	2,8	02:49	1,2	15:36	1,1
8	sex	10:43	2,9	23:25	2,9	04:02	1,2	16:46	1,1
9	sáb	11:54	3,0	-	-	05:15	1,1	17:51	1,0
10	dom	00:27	3,0	12:56	3,0	06:21	1,0	18:49	0,9
11	seg	01:24	3,2	13:52	3,1	07:19	0,8	19:41	0,8
12	ter	02:15	3,3	08:11	3,2	08:11	0,7	20:28	0,7
13	qua ●	03:04	3,4	15:30	3,2	08:58	0,6	21:12	0,7
14	qui	03:49	3,5	16:14	3,2	09:43	0,6	21:54	0,7
15	sex	04:32	3,4	16:56	3,1	10:25	0,6	22:34	0,8
16	sáb	05:14	3,4	17:36	3,0	11:6	0,7	23:14	0,9
17	dom	05:53	3,2	18:14	2,9	11:47	0,9	23:55	1,0
18	seg	06:32	3,1	18:53	2,8	-	-	12:28	1,0
19	ter	07:12	2,9	19:35	2,7	00:37	1,2	13:12	1,2
20	qua ☽	07:57	2,8	20:27	2,5	01:25	1,3	14:01	1,3
21	qui	08:52	2,6	21:34	2,5	02:23	1,4	15:00	1,4
22	sex	10:02	2,5	22:47	2,5	03:32	1,5	16:07	1,4
23	sáb	11:14	2,5	23:52	2,6	04:46	1,5	17:13	1,4
24	dom	-	-	12:16	2,6	05:52	1,4	18:10	1,3
25	seg	00:45	2,8	13:07	2,7	06:46	1,3	18:57	1,2
26	ter	01:31	2,9	13:53	2,8	07:31	1,1	19:39	1,1
27	qua	02:13	3,0	14:34	3,0	08:11	1,0	20:18	0,9
28	qui ○	02:53	3,2	15:14	3,1	08:49	0,8	20:55	0,8
29	sex	03:32	3,3	15:54	3,2	09:26	0,7	21:33	0,7
30	sáb	04:11	3,4	16:33	3,2	10:04	0,6	22:12	0,7
31	dom	04:51	3,4	17:13	3,2	10:43	0,6	22:52	0,7

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

- Lua Nova
- Lua cheia
- ☽ Quarto Crescente
- ☾ Quarto Minguante



Tártaro de bacalhau

Ingredientes: **Preparação:**

250g de tranches de bacalhau fresco ou salgado bem demolhado em cubos

1 manga

Gengibre q.b.

Cebolinho q.b.

3 colheres de sopa de vinagre de vinho branco

2 dentes de Alho

1 lima

1 limão

Vinagre de vinho q.b.

1 cebola roxa picada

Corte o bacalhau em pequenos cubos. Adicione o gengibre ralado, a cebola roxa picada, o vinagre de vinho, o alho muito bem picado e a manga em cubos. Misture tudo e adicione o sumo de meia lima e o sumo de meio limão.

Acrescente o cebolinho picado e misture tudo. Regue com um fio de azeite e junte uma pitada de sal.

Bom apetite!



DIA RECOLHA **MONSTROS**: TODAS AS QUARTAS-FEIRAS
DIA RECOLHA **VERDES**: 1^A E 3^A TERÇA-FEIRA DE CADA MÊS

FAÇO UMA PARAGEM
RUMO À SUSTENTABILIDADE!



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

*Farmácia de reforço até às 22:00 horas na sede do Município

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.



Ílhavo

Diniz Gomes - Tel 234 322 885
Moderna - Tel 234 328 222
Santos - Tel 234 322 930/326 486
Senos - Tel 234 322 742

Gafanha da Nazaré

Branco - Tel 234 361 576
Morais - Tel 234 361 817

Gafanha da Encarnação

Ribau - Tel 234 365 131

Praia da Barra

Ançã Castro - Tel 234 360 721

Câmara Municipal de Ílhavo

T 234 329 600

F 234 329 601

E geralcmi@cm-ilhavo.pt

W www.cm-ilhavo.pt

 Município de Ílhavo

Gabinete de Apoio Presidência e Vereação

T 234 329 602

Atendimento Presidente e Vereadores*

» Presidente Fernando Caçoil

quarta-feira 14:30~19:00

» Vice-Presidente Marcos Ré

terça-feira 15:00~18:00

» Vereadora Fátima Teles

sexta-feira 14:30~19:00

» Vereador Tiago Lourenço

terça-feira 9:00~12:30

Atendimento Vereadores sem Pelouros*

Primeiras e terceiras terças-feiras:

11:00~12:00

» Vereador Eduardo Conde

» Vereador Sérgio Lopes

» Vereadora Sara Pinho

GABINETE DE ATENDIMENTO GERAL (GAG)

» Atendimento ao Município

H segunda a sexta-feira

9:00~12:00 (última senha até às 11:45)

13:00~16:00

» Espaço do Cidadão

H segunda a sexta-feira

9:00~12:00 (última senha até às 11:45)

13:00~16:00

» AdRA - Águas da Região de Aveiro

H segunda a sexta-feira

Pagamentos: 09h00~12h00

Outros assuntos: marcação prévia

obrigatória (através 808 200 217

ou 234 910 200, opção 9)

Serviço Municipal de Informação ao Consumidor*

H segunda a sexta-feira 16:00~17:00

T 234 329 600 E edc@cm-ilhavo.pt

Gabinete de Apoio ao Emigrante*

H segunda a sexta-feira 16:00~17:00

T 234 329 600 E edc@cm-ilhavo.pt

ATENDIMENTO SOCIAL INTEGRADO*

H segunda a sexta-feira

9:00~12:00 e 13:00~16:00

T 234 329 640 E ddss@cm-ilhavo

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo*

T 234 329 632 E cpcj@cm-ilhavo.pt

Gabinete de Apoio à Família*

H segunda a sexta-feira

9:00~12:30 e 13:30~16:30

T 234 329 649 E gafilhavo@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo*

» Selo Clean&Safe

H segunda a sexta-feira

10:00~13:00 e 14:00~18:30

T 234 321 103

E biblioteka_municipal@cm-ilhavo.pt

W www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

 bibliotecamunicipaldeilhavo

23 MILHAS

E 23milhas@cm-ilhavo.pt

W www.23milhas.pt

 23milhas

B bilheteira.23milhas@cm-ilhavo.pt

BOL ilhavo.bol.pt

» Casa Cultura Ílhavo

H terça a sexta-feira 11:00~18:00

sábados 14:00~19:00

T 234 397 260

» Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

H terça a sábado 14:00~19:00

T 234 397 263

» Cais Criativo Costa Nova

» Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

Fórum Municipal Maior Idade

H 9:30~13:00 e 14:00~17:30

T 234 329 636

E maioridade@cm-ilhavo.pt

* marcação
prévia

informações

Escola Municipal de Educação Rodoviária

Encerrada temporariamente

T 234 329 633

E ded.educacao@cm-ilhavo.pt

Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo

T 234 321 079 E estaleiro@cm-ilhavo.pt

CIEMar- Ílhavo

Centro de Investigação e Empreendedorismo*

» Selo Clean&Safe

T 234 092 496 E ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt

Centro Documentação de Ílhavo*

» Selo Clean&Safe

T 234 092 496 E cdi@cm-ilhavo.pt

Serviço de Apoio à Formação e Emprego*

» Selo Clean&Safe

T 234 092 496 E safe@cm-ilhavo.pt

Incubadora de Empresas do Município de Ílhavo*

» Selo Clean&Safe

T 234 092 496 E safe@cm-ilhavo.pt

Ecocentro Municipal

H segunda a sábado

8:00~13:00 e 14:00~17:00

T 234 033 804 e 927 405 880

Recolha de Monos

Marcação de recolha – Serviço gratuito

T 234 325 549

Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo*

T 234 329 605

Piscinas Municipais

piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt

» **Ílhavo** Encerrada temporariamente

T 234 329 607

» **Gafanha da Nazaré**

T 234 363 080

H segunda a sexta-feira 9:00~21:00

sábados 10:00~13:00 e 15:00~19:00

Juntas de Freguesia

São Salvador T 234 321 725

Gafanha da Nazaré T 234 361 520

Gafanha da Encarnação T 234 360 928

Gafanha do Carmo T 234 391 131

Serviço Municipal de Proteção Civil

T 234 329 605

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

T 234 330 000

Postos GNR

São Salvador T 234 330 010

Gafanha da Nazaré T 234 393 070

MUSEUS

» **Museu Marítimo de Ílhavo**

Encerrado temporariamente

E museuilhavo@cm-ilhavo.pt

W www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt

T 234 329 990

» **Navio-Museu Santo André**

Encerrado temporariamente

» **Museu Vista Alegre**

H diariamente 10:00~19:00

T 234 320 628

E museu@vistaalegre.com

W www.vistaalegre.com/pt

SAÚDE

» **Ílhavo**

USF Leme T 234 330 045

USF Costa de Prata T 234 330 040

» **Gafanha da Nazaré**

USF Atlântico Norte T 234 390 950

USF Beira Ria (inclui Costa Nova)

T 234 39 3150

» **Gafanha da Encarnação**

UCSP T 234 361 902

» **Gafanha do Carmo**

UCSP T 234 361 968

» **Assistência Farmacêutica à População**

Linha Nacional 1400

H diariamente (após as 21:00)

PARQUES DE CAMPISMO

Costa Nova T 234 393 220

Gafanha da Nazaré T 234 366 565

Praia da Barra T 234 369 425

POSTOS DE TURISMO

W www.visitilhavo.pt

E turismo@cm-ilhavo.pt

T 234 325 911



Câmara Municipal de **ilhavo**