

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:15		Téc. Relax. 1			
09:45	Ritmos 2		Exerc. Manut. 1	Téc. Relax. 1	
10:00			Maiores ON	Regras em Inglês! Maiores na Mente (Médio)	Ritmos 2
10:15					Maiores na Mente (Difícil)
10:30	Exerc. Manut. 1 JOGA				
11:30					
12:30					
14:30		Bandeiras - Costura Criativa	Aprende a Tricotar	Bandeiras - Costura Criativa Aprende a tocar Ukulele! / Marca	
15:00	Danças 1		Danças 1		

## CRIAÇÃO

Desenvolvimento de projetos de criação artística, com orientação de artistas e pessoas mais velhas.

3 abril 18:00

### 25 Abril, Sempre!

#### Conversa

Apresente as narrativas mais cativantes relacionadas ao 25 de Abril. As histórias serão gravadas e inseridas no espetáculo “Margaridas, Cravos e Outras Primaveras”, no dia 24 Abril, na Casa Cultura de Ílhavo. Por: João Fradinho e Susana Senos

### “Acordes e Narrativas de Abril”

#### Projeto Comunitário

O violinista David Moura e Adelaide Batista e Glória Baptista (participantes da comunidade de Ílhavo), apresentam um espetáculo no qual o teatro e a música dialogam sobre o passado, presente e futuro da democracia.

#### Apresentação:

17 abril QUA 18:30

#### Fórum Municipal Maior Idade

- Instalações Provisórias

### O Poema é uma Arma

#### Projeto Comunitário

O ponto de partida para o projeto comunitário consistirá na exploração do poema de Ary dos Santos. Este projeto intergeracional é um espaço criativo e colaborativo para aprofundar o tema “Desfolhada”.

Encenador: Jonathan Margarido

Ensaios: 24 e 30 de Abril; 8, 14, 16 e 17 Maio - 17:30 - 19:30

Apresentação: 19 Maio - Idoliadas

### Chávenas feitas à mão

#### Modelagem e pintura de cerâmica

Nelson Silva e Acácio Moreira, 2 artesãos da arte de modelar e pintar a cerâmica, dinamizam um conjunto de 5 sessões relativas à oficina “Modelagem e pintura de cerâmica”. Este conjunto de sessões pretende que os participantes experimentem de raiz todo o processo de criação de uma peça em cerâmica, desenvolvendo uma coleção única.

29 abril SEG  
Criação e  
desenho das  
chávenas de  
cerâmica

14 maio TER  
Pintura das  
chávenas

27 maio SEG  
Exposição  
+ Conversa  
sobre o processo  
criativo

3 maio SEX  
Modelação  
das chávenas

21 maio TER  
Pintura e  
decoreação das  
chávenas

Dinamizado por: Nelson Silva e Acácio Moreira  
(limitado a 10 participantes)

### Bandeiras

#### Costura Criativa

A técnica do bordado dará vida a paisagens e rostos, num processo metucioso e artístico. As bandeiras ganharão vida, exibindo a beleza das paisagens e a expressão dos rostos de uma forma única e cativante.

terças-feiras 14:30

### Coro da Memória

Precisamos da sua voz, do seu corpo e criatividade! O Coro Memória é um espaço de encontro e partilha, onde se valoriza a descoberta do próprio universo sonoro, independentemente de suas condições físicas, mentais ou sociais.

Direção Artística: Luís Carvalho

20 e 27 junho QUI 10:00

2, 9, 16, 23, 30 julho TER 14:30

6, 17, 18, 19 setembro SEX 14:30- 18:00

20 e 21 setembro SÁB E DOM

quintas-feiras 14:30

### Merchandising para Eventos!

#### Pintura e Costura Criativa

Criar produtos que vão além do simples objeto de lembrança, mas que se tornem parte integrante da vivência do evento.

sextas-feiras 14:30

### Marca

Venha desenvolver a sua marca de artesanato, com o apoio técnico / artístico da Câmara Municipal de Ílhavo.

21 fevereiro 14:30

### Concurso Curta Metragem

#### Morte

O concurso de curtas - metragens sob o tema de “Morte” tem como objetivo a criação de um argumento para a realização de uma potencial curta-metragem.

Valor do Prémio: 1500 Euros

Inscrições:



quartas-feiras 14:30

### Aprende a Tricotar

Quer aprender a tricotar? Pegue nas suas agulhas e venha produzir as suas peças de malha.

Dinamizado: Ermelinda Neto

quintas-feiras 14:30

### Aprende a tocar Ukulele!

Ukelele? Vem aprender a tocar e a saber mais sobre este instrumento!

Dinamizado: João Silva



# Laboratório ENVE LHECI MENTO



PROGRAMAÇÃO:

# ABRIL A JUNHO



# INVESTIGAÇÃO

Através do desenvolvimento de parcerias com entidades académicas e empresas da área tecnológica surge a necessidade de desenvolvimento de estudos científicos e investigação em torno da temática do envelhecimento.

## PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO A DECORRER:

### Sistema Pro Senior TV

Criação um sistema de televisão que tem como objetivo motivar os mais velhos a participarem em eventos/atividades sociais dinamizadas no seu município para desse modo combater os sentimentos de solidão e isolamento social.

Promovido: Universidade de Aveiro

### DECOHDE

#### Design para a Comunicação Humanizada da Demência

O projeto DECOHDE tem como objetivo contribuir para a investigação sobre a conceção de recursos de informação adaptados às pessoas com demência. Em particular, tem por base que as pessoas com demência têm o direito a ter acesso a informação dedicada e concebida para elas.

Promovido: Universidade de Aveiro e centros de investigação ID+, DigíMedia, e Cintesis@Rise  
Cofinanciado- Fundação para a Ciência e Tecnologia

### RIAM

#### Realidades Imersivas Ativadoras de Memórias

Cada participante irá explorar mundos-história interativos (conjunto de vídeos 360º, interligados entre si, que possibilitam a manipulação de sequência de eventos) adaptados à sua história de vida e recolhendo “memórias” através do objeto tangível diégético.

Promovido: Universidade de Aveiro.

27 abril 10:30

### Palavra de Investigador

Tome o pequeno-almoço com a investigadora Jéssica Tavares e converse sobre a sua tese de doutoramento.

#### Políticas de Saúde num Contexto de Envelhecimento Demográfico. Princípios Amigos da Pessoa Idosa: Uma prioridade Programática?

Por Jéssica Tavares - Departamento de Ciências Sociais, Políticas e do Território da Universidade de Aveiro

# CONHECIMENTO

Implementação de programas que permitam a troca de conhecimento e experiência entre entidades/técnicos na área das literacias.

## OFICINAS:

9 abril 9:30 – 13:00

### Demência: o papel dos municípios na prevenção e intervenção para redução das desigualdades.

Sensibilizar os técnicos que exercem funções nos municípios portugueses sobre a demência.

Promovido: SINDIA  
Formadora: Flávia Machado  
Dirigido: Técnicos dos municípios

3 maio

### A Demência

A demência é uma área de investigação na qual Clarissa Giebel se destaca internacionalmente. Venha descobrir os mais recentes avanços nesta área.

Investigadora: Clarissa Giebel - Investigadora, Universidade de Liverpool  
Investigadora: Janet McCord

9 abril 14:00  
14 maio 14:00

### “Cuidar de Mim para cuidar do Outro”

Com o intuito de aumentar ferramentas e conhecimento para lidar com os desafios diários no papel no cuidado. A 2ª sessão será através da meditação com taças tibetanas e gongos.

Promovido: Instituto de Segurança Social e Unidade para Cuidados na Comunidade “Laços, Mar e Ria”

### Preparação para a Reforma

Programa de transição para a reforma, visando a transmissão de conhecimentos e a elaboração de um plano de preparação.

2ª sessão - 2 abril

Acesso à reforma  
Ana Costa

3ª sessão - 16 abril

A importância de um estilo de vida saudável  
Alexandre Rola

4ª sessão - 2 maio

Relações familiares  
António Fonseca

5ª sessão - 14 maio

Relações com a Comunidade/Importância da nutrição  
Cristina Teixeira - Inês Rodrigues

6ª sessão - 28 maio

Alterações económico-financeiras  
João Fradinho

23 maio 18:30

### Programa de Apoio ao Luto

#### “Educação para a Morte, Luto e Morrer”

Anatologista e suicidologia, que estuda as perspectivas globais e culturais de trauma, morte e expressões de morrer, luto na literatura e nas artes.

Investigadora: Janet McCord

## AULAS

quintas-feiras 10:30

### Regras em Inglês!

E se lhe desafiasses a falar em Inglês?

Dinamizado: Leonor Graça  
Dirigido: + 60 anos

segundas-feiras 10:30

### JOGA

Explore o poder do jogo, para a interação social, para a promoção da atividade física e estimulação.

Promovido: Projeto miOne – DECA – Universidade de Aveiro

quintas-feiras Nível Médio · sextas-feiras Nível Difícil 10:30

### Maiores na Mente

Vem exercitar o cérebro, através de exercícios de estimulação.

quartas-feiras 09:30 · 10:30

### Maiores On

Aprenda a utilizar um computador ou navegar na internet com segurança.

segunda-feira a sexta-feira

### Maiores No Movimento

Aulas desportivas nas modalidades de Exercícios de Manutenção, Ritmos, Danças e Boccia.

Dirigido: +60 anos  
Dinamizado: Helena Brito, Andreina Maia, Ana Cláudia, André Tavares e Luísa Silva

## CONVERSAS

### Ouve Bem o que te digo!

Um Podcast que junta mulheres mais velhas, moderado por especialistas para debaterem temas que as incomodam a si e aos outros.

5 abril SEX

Inclusão: Mito ou

Realidade? Comemoração do 1º Aniversário do Balcão da Inclusão

7 maio TER

O prazer de Ler com Ana Pereira

17 abril QUA

Ser mulher no ano de 1974 com Sara Baldaia

7 junho SEX

Ser influencer Sénior com Joana Portugal

Apoio: Canal Central

Emissão: Spotify / Facebook da Maior Idade

11 abril e 6 junho 18:30

### Fala!

Cabe aos técnicos pensar e concretizar ações que consigam perspetivar novas formas de fazer. Venha ouvir e partilhar!

11 Abril QUI **Tecnologias e os Mais Velhos com Ana Martins e Bárbara Cordeiro**

6 junho QUI **Saúde Mental nos Mais Velhos**

Promovido: Associação Nacional de Gerontólogos  
Dirigido: Comunidade

## VISITAS

24 maio 14:00

Centro Rainha D. Leonor – Oliveira do Bairro

Dirigido: Técnicos da Área Social

10 maio 08:30 – 16:00

Ovar

Dirigido: +60

A Maior Idade é uma das áreas de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo, concentrando-se no desenvolvimento de políticas públicas direcionadas ao envelhecimento. Uma destas políticas é o equipamento conhecido como Laboratório do Envelhecimento.

#### Contactos:

Beco Ferreira Gordo - Ílhavo  
(junto à Escola EB1 de Ílhavo)  
Tel.: 234 025 416  
www.cm-ilhavo.pt  
maioridade@cm-ilhavo.pt