Ílhavo
Câmara Municipal

AGENDA

maioridade

Laboratório
ENVE LHECI MENTO

Fórum
MAIOR IDADE

Sala
ESTAR

OUT – DEZ 2026

HORÁRIO

LOCAIS DAS ATIVIDADES:
LABORATÓRIO ENVELHECIMENTO | FÓRUM MAIOR IDADE | SALA DE ESTAR
PISCINAS MUNICIPAIS | SALÃO PAROQUIAL VALE DE ÍLHAVO
A.C.D. "OS ÍLHAVOS" | ESCOLA PRIMÁRIA MOITINHOS

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:45		• Técnicas de Relaxamento		• Técnicas de Relaxamento	
09:15	• Exercícios de Manutenção		• Exercícios de Manutenção		• Exercícios de Manutenção
09:30	• Ritmos		• Boccia • Maiores ON		• Boccia • Maiores na Mente
09:45		• Técnicas de Relaxamento		• Técnicas de Relaxamento	
10:00		• Exercícios de Manutenção		• Exercícios de Manutenção	• Ritmos • Maiores ON
10:15					• Exercícios de Manutenção
10:30	• Exercícios de Manutenção • Ritmos	• Regras em Inglês	• Exercícios de Manutenção • Maiores ON	• Maiores na Mente	• Maiores na Mente
10:45		• Exercícios de Manutenção	• Hidroginástica • Hidroginástica	• Exercícios de Manutenção	• Hidroginástica
11:00					• Ritmos
11:45		• Exercícios de Manutenção		• Exercícios de Manutenção	
14:00	• Maiores na Mente • Hidroginástica			• Jogos e cantigas • Hidroginástica	
14:15	• Hidroginástica			• Hidroginástica	
14:30		• Maiores a Criar • Maiores a Criar • Cavaquinhos	• Macramé	• Ukuleles • Maiores a Criar	• Maiores a Criar
14:45	• Hidroginástica	• Hidroginástica		• Hidroginástica	• Hidroginástica
15:00	• Maiores a Criar • Hidroginástica	• Hidroginástica	• Aprender a Tricotar	• Hidroginástica	• Hidroginástica
16:00				• Aprender a Ser Fadista	

DESTAQUES

2 OUT
2 NOV
2 DEZ

Dançar Faz Bem à Saúde

BAILARICO

29 OUT

Feira Raízes do Futuro

FEIRA

10 E 23 NOV

Literacia Energética

OFICINA

Laboratório
ENVE
LHECI
MENTO

CONHECIMENTO

Clube do Pensamento

Venha participar num espaço de debate e reflexão, onde o pensamento crítico e a partilha de ideias ganham voz.

TEMAS:
Envelhecimento
Legado Familiar
Sociedade de Consumo

Por: Graciete Abreu

30 OUT
20 NOV
18 DEZ
14:30

OFICINA

Projeto SILVERights

Programa de direitos para pessoas mais velhas e novas.

Por: Aproximar

OFICINA

Círculos Cívicos Intergeracionais

Reflexão sobre direitos, cidadania e o papel de cada um na construção de uma comunidade mais justa e participativa.

6 E 7 OUT
14:00
Local:
Agrupamento de Escolas de Ílhavo

Caminhada Os Direitos Não Têm Idade

Junte-se a esta caminhada intergeracional, que reúne diferentes gerações na comunidade para sensibilizar para os direitos.

8 OUT
18:00
Local:
Casa Cultura Ílhavo

Como se Envelhece em Ílhavo?

Conheça os 3 equipamentos da Maior idade para descobrir os segredos e técnicas usadas para promover uma maior longevidade no Município.

Marcação prévia

OFICINA

Serviço Educativo na Maior Idade

Através de oficinas são desenvolvidas ações de carácter intergeracional com o intuito de levar as escolas aos equipamentos.

Marcação prévia

OFICINA

Rostos do Tempo

Concurso de Curtas

És estudante da Universidade de Aveiro e gostas de cinema? Participa no concurso “Rostos do Tempo” e cria, em equipa, uma curta-metragem sobre histórias de vida e envelhecimento em Ílhavo.

Documentário ou Ficção, equipas de 3 estudantes, 1.500 € em prémios.

Parceria: Núcleo de Cinema e Fotografia da Associação Académica da Universidade de Aveiro

Inscrições:
Facebook da Maior Idade

CONCURSO

OFICINA

Oportunidades de Financiamento



18 NOV
10 DEZ
18:00

OFICINA

Local:
Online

Sessões online dedicadas às oportunidades de financiamento, no âmbito da parceria entre o Laboratório do Envelhecimento e a Impact Hub. Momentos de exploração de possibilidades de apoio a projetos e iniciativas.

Promovido: Aveiro Impact Hub

LUTO

Laboratório ENVELHECIMENTO

Grupo de Partilha de Apoio ao Luto



OUT
NOV
DEZ

PARTILHA

Iniciativa dirigida a pessoas que se encontram em processo de luto pela perda de um ente querido.

"E agora?"

Ciclo de Curtas-Metragens sobre o Luto



15 OUT
19:00

Local:
Sala-Estúdio Cinema

CINEMA

Saturno
de André Guiomar e Luís Costa (2022)

Palma
de Mónica Santos (2023)

As Cores do Luto
de Mariana Lima Mateus (2024)

Parceria: Núcleo de Cinema e Fotografia da Associação Académica da Universidade de Aveiro

INVESTIGAÇÃO

Laboratório ENVELHECIMENTO

Quando a esperança muda de forma

Esperança, significado e futuro na experiência do luto

24 NOV
18:00
OFICINA



No luto, a esperança não desaparece necessariamente. Muitas vezes, precisa de encontrar um novo lugar onde existir.
Por: Ana Rocha

Histórias de vida e de Luto

15 DEZ
18:00
OFICINA

Através de testemunhos na primeira pessoa, criamos um espaço de escuta, partilha e compreensão, onde diferentes experiências de perda são acolhidas com respeito e sem julgamentos.

Novas linhas de investigação

OUT
Dirigido a investigadores
INVESTIGAÇÃO



Descubra as novas linhas de investigação aplicada, desenvolvidas a partir dos desafios e necessidades identificados no território, e abre o seu espaço ao acolhimento e desenvolvimento de projetos de investigação.

Mais informações:

Palavra de Investigação

Robôs e o seu papel no futuro do cuidado

21 NOV
10:30
CONVERSA

Venha tomar o pequeno-almoço e ouvir sobre robôs e o seu papel no futuro do cuidado.
Por: Paulo Antunes – Universidade de Coimbra

Fórum MAIOR IDADE

Apoio: prio ENERGIAS TOP LOW COST®

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Literacia Energética

14:00

OFICINA



Aprenda mais sobre energia
e como pode poupar.

Por: Catarina Taborda - Associação Reformers

Apoio: Fundação EDP

Pobreza energética, conforto térmico, faturas e apoios sociais

10 NOV

Redução de custos (hábitos e equipamentos) e Contratos e direitos do consumidor

23 NOV

Maiores no Teatro



Venha participar numa nova edição dos Maiores no Teatro, com sessões que aliam a expressão teatral à educação ambiental.

Por: Kelly Varela

Apresentação do projeto:

19 NOV

14:30

OFICINA

ENCONTROS

Maiores Ambiente

Espaços de encontro e partilha onde experiências e ideias se transformam, em conjunto, em ações concretas para uma comunidade mais consciente, sustentável e participativa.

7 OUT

4 NOV

2 DEZ

14:30

ENCONTROS

OFICINAS

Fórum MAIOR IDADE

Passeio cães para adoção



28 OUT
25 NOV
30 DEZ
14:30
CROACI, Ílhavo
OFICINA

Recolha de Lixo

Venha contribuir para a preservação da natureza, numa iniciativa de sensibilização e participação ambiental que promove o cuidado com o espaço que nos rodeia e mostra que todos podemos fazer a diferença!
Parceiros: Associação Bioliving, Prio e Ria Garden

14 OUT
11 NOV
9 DEZ
10:00
Ponto de encontro:
Coza Nova, Costa Nova
OFICINA

Recuperação de móveis e roupas

SEGUNDAS
15:00
OFICINA

Oficina sobre Animais

Tartaruga



16 NOV
14:30
OFICINA

Atividade de sensibilização para a fauna e conservação.
Dinamizador: Alexandre Pires

Linha do Clima

Conversas e oficinas de tricot



QUARTAS
14:30
OFICINA

Tricote um cachecol e converse sobre as alterações climáticas.
Por: Universidade de Aveiro

FEIRAS E EVENTOS

Feira Raízes do Futuro

29 OUT
10:30 - 18:00
FEIRA

Um espaço de partilha que cruza tradição e inovação para promover a sustentabilidade, a criatividade e a valorização do território.

Cinema Verde

10:00 - 18:00

Sessão de Cinema Verde

Hospital das Plantas

10:00 - 18:00



Aprenda a cuidar das suas plantas.
Parceiro: CERCIAV

Troca Verde

10:00 - 18:00

Banco de troca de sementes, plantas e estacas.
Promovido: BioLiving

Oficina sobre Animais - Burros

10:00
OFICINA

Atividade de sensibilização para a fauna e conservação.
Dinamizador: Alexandre Pires

Oficina "Bomba de Sementes"

11:00
OFICINA

Construção de bombas de sementes para promover a biodiversidade.
Dinamização: Vanessa e Ermelinda (23 Milhas)

Dança do Mar

11:00
OFICINA



Momento artístico apresentado pela Universidade Sénior.
Por: Universidade Sénior da Gafanha da Nazaré

Almoço Sustentável

12:30

Almoço confecionado com produtos sustentáveis, ensinando truques de reaproveitamento de sobras.
Organização: BioLiving

Oficinas de educação ambiental

15:00 e 16:00

Instalação Artística

INSTALAÇÃO

Instalação dedicada ao ambiente e à sustentabilidade.

Trocar é Chique

Feira de Troca de Roupa e Livros em 2ª Mão

Parceria: Let's Swap

7 NOV
14:00

FEIRA



Dj Pombares

14:00 - 17:30

OFICINAS:

Altera a tua roupa

14:00 - 15:00

OFICINA

Cria uma instalação artística a partir de T-shirts

14:00 - 17:00

INSTALAÇÃO

Bingo Musical

Uma Festa de Natal ao ritmo da música!

Prepare-se para uma tarde de muita música, diversão e espírito natalício! O Bingo Musical –Natal traz desafios, dinâmicas e prémios.

Orientação: Jonathan Margarido e Filipe Airosa

11 DEZ
14:00

CONVÍVIO

MÚSICA

Rastreio de Risco Cardiovascular

Por: Sociedade Portuguesa de Cardiologia, em parceria com Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria e Segurança Social

12 OUT
10:00 - 16:00

OFICINA

Dançar Faz Bem à Saúde

14:30

BAILARICO

Um bailarico pensado para celebrar a alegria! Dançar faz bem à saúde é um convite para mexer o corpo!

Duo Prestígio

2 OUT

Pedro Russo

2 NOV

Pizzicato Grupo

2 DEZ

Cuidar em casa: quando o hospital vem até nós

Uma sessão sobre os cuidados de saúde no domicílio.

Palestrantes: Susana Cavadas, médica ULSRA, Nino Reccardo, enfermeiro ULSRA, António Cabral, farmacêutico ULSRA

Moderação: Maria Teresa Herdeiro DCM-UA

Por: Maria Teresa Herdeiro (DCM, iBiMED-UA), Elsa Melo (ESS, iBiMED-UA), Veronika Lykholat (iBiMED-UA), José Mesquita Bastos (ULSRA, DCM, iBiMED-UA), Luís Monteiro (ULSRA, DCM, iBiMED-UA)

21 OUT
14:30 - 16:30

CONGRESSO

Sala
ESTAR

ESTIMULAÇÃO E LITERACIA DIGITAL

Maiores ON

SEXTAS
10:00

AULA



Venha aprender a tirar maior benefício do telemóvel e do computador. Neste trimestre iremos aprender usar o GPS, aplicações, Word e Excel.

Maiores a Criar

SEXTAS
14:00

OFICINA



Com técnicas de bordado, costura e colagem, aprende novas habilidades e cria produtos únicos!

Oficinas Digitais

23 OUT
10:00



Aprende a Fazer a tua Biografia a partir da Inteligência Artificial.

ATIVIDADES REGULARES

Maiores no Movimento

Atividade regular de promoção da atividade física e do bem-estar.

TODOS OS DIAS

Inscrições:
Laboratório do Envelhecimento e Fórum Maior Idade

AULA



LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO / FÓRUM MAIOR IDADE:
Ritmos, Exercícios de Manutenção e Técnicas de Relaxamento.

SALA DE ESTAR / SALÃO PAROQUIAL DE VALE DE ÍLHAVO / ESCOLA PRIMÁRIA DOS MOITINHOS:
Exercícios de Manutenção.

SALA POLIVALENTE DA ACD "OS ÍLHAVOS":
Boccia.

PISCINAS MUNICIPAIS DE ÍLHAVO E DA GAFANHA DA NAZARÉ:
Hidroginástica.

Maiores a Criar

Desenvolva produtos artísticos a partir do bordado e da costura.

TODOS OS DIAS

AULA



FÓRUM MAIOR IDADE:
Bordado/Costura e Macramé.

LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO / SALA DE ESTAR:
Bordado/Costura.

Cavaquinhos

Participe nesta aula de cavaquinho, resgatando a música popular portuguesa.

Por: Fátima Teixeira

TERÇAS

14:30
Fórum Maior Idade

AULA

Regras em Inglês

Venha aprender a língua inglesa de forma divertida.

Por: Elisabete Alexandre

TERÇAS

10:30
Laboratório do Envelhecimento

OFICINA

Maiores On



Venha aprender a utilizar
o computador / telemóvel.

QUARTAS
09:30 e 10:30
Laboratório do Envelhecimento

SEXTAS
10:00
Sala de Estar

AULA

Aprender a Tricotar

Oficina de iniciação à técnica
de tricotar.

Por: Rosário Vieira

QUARTAS
15:00
Laboratório do Envelhecimento

OFICINA

Jogos e cantigas

Jogue e participe em jogos
populares e músicas tradicionais.

Por: Rosa Moreira – Espaço Sénior da
Junta Freguesia da Gafanha da Nazaré

QUINTAS
14:00
Fórum Maior Idade

JOGO

Ukuleles

Sessões de aprendizagem
e prática de ukulele.

Por: João Silva

QUINTAS
14:30
Laboratório do Envelhecimento

AULA

Aprender a Ser Fadista

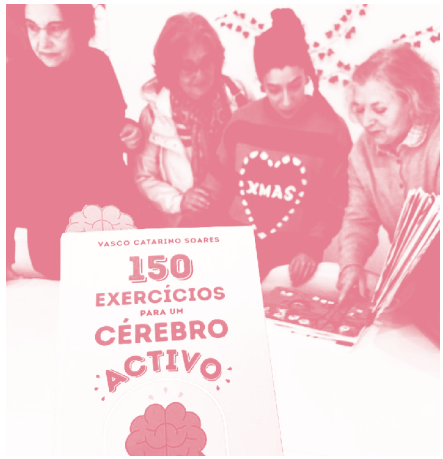
Venha ser fadista ou
acompanhar fadistas!

Por: João Silva

QUINTAS
16:00
Laboratório do Envelhecimento

OFICINA

Maiores na Mente



Oficinas para exercitar o cérebro
através da estimulação.

SEGUNDAS
14:00
Nível Médio
Fórum Maior Idade

QUINTAS
10:30
Nível Fácil
Laboratório do Envelhecimento

SEXTAS
09:30 e 10:30
Nível Difícil
Laboratório do Envelhecimento

AULA

VENHA SER VOLUNTÁRIO!

Recrutamento de voluntários
Programa Solidão Zero

SOLIDÃO 0 ZERO

Inscrições:
Laboratório do Envelhecimento, Fórum Maior Idade,
Sala de Estar e Câmara Municipal de Ílhavo
T: 234 329 636

OUTRAS ATIVIDADES

8, 9 E 10 OUT

Reencontro Internacional da Cultura e Educação Permanente

Promovido: Associação Portuguesa para a Cultura e Educação Permanente, Escola Superior Educação de Coimbra e Câmara Municipal de Ílhavo.

CASA CULTURA ÍLHAVO, BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ÍLHAVO, MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO, LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO E CIEMAR-ÍLHAVO - CENTRO DE INVESTIGAÇÃO E EMPREENDEDORISMO E CÂMARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO

24 DEZ

Um Natal Mais Próximo

MUNICÍPIO DE ÍLHAVO



VISITAS

Museu de Etnomúsica da Bairrada e Radiolândia
Museu do Rádio
OLIVEIRA DO BAIRRO

22 OUT
13:30
VISITA

Dar Corpo à Sabedoria Popular
Quartel das Artes
OLIVEIRA DO BAIRRO

28 OUT
13:40
VISITA
TEATRO

Casa Gandaresa
SEIXO, MIRA

DEZ
09:00
VISITA

EXPOSIÇÃO

Livros Cartoneros
Inserida no Reencontro Internacional de Educação Permanente
Coordenação de: Gaudêncio Gaudério/ ANIMAR
LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO

9 A 31 OUT
Inauguração:
9 OUT
14:00
EXPOSIÇÃO

CONTACTOS

GABINETE MAIOR IDADE
Câmara Municipal de Ílhavo
T: 234 329 636

EQUIPAMENTOS DA MAIOR IDADE:

LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO
Beco Ferreira Gordo, Ílhavo
ABERTO: SEG A SEX
09:00 – 12:30
13:30 – 17:00
T: 234 025 416

FÓRUM MAIOR IDADE
Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré
ABERTO: SEG A SEX
ATENDIMENTO: TER A QUI
T: 234 084 169

SALA DE ESTAR
Edifício Sócio-Educativo, Gafanha da Encarnação
ABERTO: SEX
10:00 – 11:30
14:00 – 16:30

www.cm-ilhavo.pt
maioridade@cm-ilhavo.pt