

Horas	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
09:00	Exe.Man. 5 (09:15)	Téc. Relax. (08:45) • Téc. Relax. 1 (09:15)	Mai.On-Tele.	Téc. Relax. (08:45)	Exe.Man. 2 (09:15)
09:30	Ritmos 2 (09:45)		Exe.Man. 1 • Mai.On-Comp.	Téc. Relax. 1	Mai.Ment. (Difícil)
10:00		Exe.Man.		Exe.Man.	Exe.Man. 5 (10:15)
10:30	Exe.Man. 1 • JOGA • Ritmos		Mai.On-Comp. • Exe.Man. 2	Regras em Inglês! • Mai.Ment. (Fácil)	Mai.Ment. (Difícil)
11:00					Ritmos
14:00	Danças • Mai.Ment.		Danças		Mai.Mov.
14:30		Mai.Cri. (Bordado)		Ukulele! • Mai.Cri. (Bordado)	
15:00	Mai.Cri. (Bordado) • Danças	Cavaquinhos	Danças	Cavaquinhos	Mai.On
16:00			Tricot		
17:30				Mai.Tea.	

Exe.Man.- Exercícios de Manutenção • Téc. Relax.- Técnicas de Relaxamento • Mai.Cri.- Maiores a Criar • Mai.On-Tele.- Maiores On- Telemóveis • Mai.On-Comp.- Maiores On- Computadores • Mai.Tea.- Maiores no Teatro • Mai.Ment.- Maiores na Mente
Exe.Man.- Exercícios de Manutenção • Mai.Ment.- Maiores na Mente • Mai.Cri.- Maiores a Criar • Téc. Relax.- Técnicas de Relaxamento • Exe.Man.- Exercícios de Manutenção • Mai.Mov.- Maiores no Movimento • Mai.On- Maiores On

FÓRUM MAIOR IDADE



7 JAN 15:00

Inauguração da obra de requalificação e ampliação do Fórum Maior Idade

5 FEV • 5 MAR • 2 ABR 14:30

Maiores no Ambiente

Participe num grupo dedicado a transformar o Mundo, promovendo diariamente a consciencialização para hábitos e atitudes mais sustentáveis em relação ao ambiente.

OFICINAS AMBIENTAIS:

12 FEV • 26 FEV 14:30

Vintage é Chique!

Recuperação e Reutilização de Roupas

Oficinas comunitárias para recuperação e personalização de roupas antigas.

Por: Diogo Saraiva

17 FEV 14:30

Pintando com as cores da natureza

Vem perceber as vantagens de utilizar pigmentos naturais em alternativa às tintas convencionais.

Por: Associação Bioliving

24 MAR 14:30

Descubra as Plantas Invasoras e Plantas Autóctones no nosso território!

As plantas invasoras ameaçam a biodiversidade, competindo com as espécies nativas e alterando os ecossistemas.

Por: Gabinete Técnico Florestal - CMI

31 MAR 14:30

Memórias de Futuro

Partilha de conhecimentos sobre a utilidade das plantas e como as podemos preservar.

Por: 23 Milhas

FEIRAS COMUNITÁRIAS:

8 MAR 14:00-18:00

Trocar é Chique!

A nova tendência é a moda sustentável! Traga as suas peças de roupa, troque, e renove o seu guarda-roupa. Menos desperdício, mais estilo. O consumo consciente começa aqui!

Rua D. Fernando, Gafanha na Nazaré (antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)

Aberto: SEG a SEX
Atendimento: TER a QUI

SAÚDE:

FEV E MAR

Maiores Radicais

Desportos radicais destinados à população mais velha.

Escalada Indoor

Por: Agrupamento de Escolas de Ílhavo

Pavilhão da Escola Secundária de Ílhavo

Karaté

Por: CEDEV – Ginásio da Escola Secundária da Gafanha da Nazaré

+ 60 anos

TODOS OS DIAS

Maiores no Movimento

Programa desportivo com as modalidades de: Ritmos, Exercícios de manutenção, Dança, Técnicas de relaxamento e Hidroginástica.

+ 60 anos

SEGUNDA 14:00-15:00

Maiores na Mente

Oficina para exercitar o cérebro através de exercícios de estimulação.

+ 60 anos

14:45-15:30

Curso de Prevenção de Quedas

Aprenda a identificar os riscos de quedas no seu dia a dia e a melhorar o equilíbrio e coordenação.

6 MAR Risco de Quedas + Avaliação do Risco

10 MAR • 17 MAR • 24 MAR Exercícios de Equilíbrio e Coordenação

1 ABR Avaliação e Exercícios Finais

Por: UCC Laços Mar e Ria + Centro de Saúde de Ílhavo + CMI

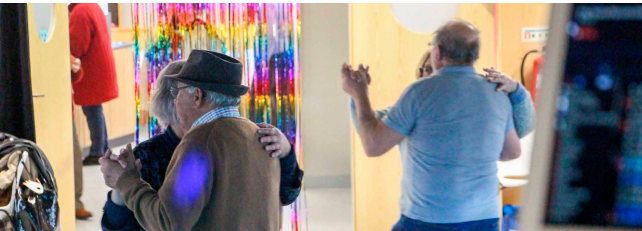
Oficinas + Baile de Carnaval (Ecológico)

24 e 20 FEV 14:30

Oficina Cenografia (recuperação de materiais)

26 FEV 14:30

Baile de Carnaval



MAIS ATIVIDADES:

QUINTAS-FEIRAS Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré

Jogos e Cantigas

TER E QUI 10:00

Maiores no Teatro

TER E QUI 15:00

Cavaquinhos

PROGRAMAÇÃO:

JANEIRO
A MARÇO



SALA
DE ESTAR

Edifício Sócio-Educativo
Gafanha da Encarnação

Aberto: SEX



Maiores na Mente

Oficina para exercitar o cérebro através de exercícios de estimulação.

+ 60 anos

SEXTAS 14:00–15:00



SEXTAS 15:00–16:00

Maiores On

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



OFICINAS:

O Novo Mundo Digital para Seniores
O Envelhecimento e as Transformações

Por: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO com orientação da Prof.ª Tânia Valente & DigiMedia (Universidade de Aveiro) com supervisão da Prof.ª Maria João Antunes

7 FEV 15:00

LABORATÓRIO
ENVELHECIMENTO



3º Aniversário do Laboratório
do Envelhecimento

09:30-11:30
Oficina “Quem São os Velhos?”
15:00-16:00
Instalação Videográfica: “A Nostalgia da Imagem”
Laboratório do Envelhecimento

19:00-20:30
Sessão comemorativa com o Coro da Memória e estreia da curta-metragem de David Maurício.
Casa da Cultura de Ílhavo

PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO
A DECORRER:

31 JAN
10:00-12:00- Técnicos
14:00-16:00- Pessoas mais velhas

Friends

Programa-piloto que pretende desenvolver a inclusão social de adultos mais velhos.
Parcerias: Stichting Gouden Dagen e Leyden Academy on Vitality and Ageing B.V. (Países Baixos), Fundaci3n Harena (Espanha), ANS (Itália), Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Lodzi (Pol3nia).
Por: Cooperativa Aproximar

Caracterização do Impacto da
Pandemia Covid-19 nos correlatos
neuropsicológicos e na saúde
mental de idosos saudáveis

Por: Universidade de Aveiro

Processo de Auscultação

Através de uma metodologia participativa, desenvolvem-se soluções inovadoras para os desafios identificados, com a colaboração de estudantes, técnicos, pessoas mais velhas, investigadores e políticos.

19 FEV 14:00
Combate à Discriminação e Promoção da Inclusão Social

12 MAR 14:00
Promoção da Autonomia e Qualidade de Vida

9 ABR 14:00
Modelos Disruptivos de Cuidado
Por: Cooperativa Aproximar

COMUNIDADE

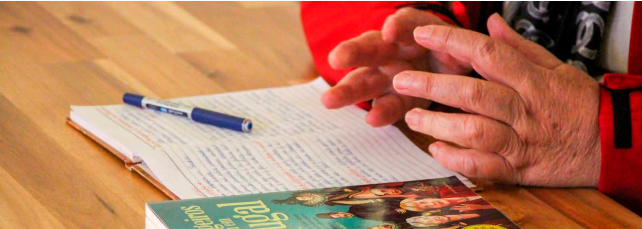
17 JAN

CONHECIMENTO:

3 JAN 10:00 · 7 FEV 10:00 · 7 MAR 10:00

Clube do Pensamento

Encontros de reflexão literária.
Por: Ana Pereira - Xylocopa Books



13 JAN · 10 FEV e 10 MAR 14:00

Cuidar de Mim para Cuidar do Outro

Apoio a Cuidadores Informais
Por: Segurança Social e pela Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria.
13 JAN 14:00
A importância da meditação no auto-cuidado
10 FEV 14:00
Contactos importantes e Prevenção de Burlas
10 MAR 14:00
Testamento Vital

Apoio ao Luto

Oficina
Luto e Arteterapia
Por: André Capote e Cristina Felizardo
COMUNIDADE

28 FEV 18:30

JOGA

Oficina para explorar o poder do jogo na interação social e estimulação.
Por: Projeto miOne – DECA – Universidade de Aveiro
+55 anos

QUINTAS Nível Fácil 10:30

SEXTAS Nível Difícil 09:30 (1ª turma) · 10:30 (2ª turma)

Maiores na Mente

Oficina para exercitar o cérebro através de exercícios de estimulação.
+ 60 anos

QUARTAS 09:30 · 10:30

Maiores On
Telemóveis e Computadores

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

+ 60 anos

Computadores
09:30 (1ª turma) · 10:30 (2ª turma)

Telemóveis
09:00

Beco Ferreira Gordo - Ílhavo
(junto à Escola EB1 de Ílhavo)

Aberto: SEG a SEX

Como se envelhece em Ílhavo?

[marcação prévia]
Descubra como se envelhece em Ílhavo, numa visita guiada aos três equipamentos.

COMUNIDADE

CRIAÇÃO ARTÍSTICA:

TERÇAS E QUINTAS 14:30

Maiores a Criar (Bordados)

11 FEV 15:00

Ao Léu de Estereótipos

Apresentação da Coleção + Conversa
Exposição dos trabalhos artísticos alusivos às temáticas da Sexualidade e Corpo da Mulher no Processo de Envelhecimento, na nova linha de merchandising das sacas de pano.

QUARTAS (a partir de FEV) 18:00

Vou ser Fadista!

Se sonha em tornar-se um fadista ou aprender a tocar viola para acompanhar fadistas, esta é a oportunidade perfeita!
Por: João Mário Grave

Maiores no Teatro

Aprenda as técnicas e ferramentas para ser um cantor de teatro de revista.
Grupo musical
QUINTAS 17:30-19:00
23 JAN Primeiro ensaio
Por: Jonathan Margarido / Kelly Varella

Apresentação

27 MAR 19:00
Laboratório das Artes Teatro Vista Alegre



MAIS ATIVIDADES:

ENSAIOS: 15 e 16 JAN 10:30
Sala de Ensaios da Casa da Cultura

Coro Memória

Por: Albergar-te

QUARTAS 16:00

Aprende a fazer tricot

Por: Ermelinda Madail e Rosário Vieira

QUINTAS 14:30

Ukeleles

Por: João Silva