

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:15	Ritmos 2	Téc. Relax. 1	Exerc. Manut. 1	Téc. Relax. 1	Ritmos 2
10:15	Exerc. Manut. 1		Maiores ON	Regras em Inglês! Maiores na Mente (Médio)	Maiores na Mente (Difícil)
10:30	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.

CURTAS-METRAGENS

20 março 18:30

EU E A MINHA FUTURA/ PRESENTE REFORMA:
Estreia nacional de curta-metragem + conversa + lançamento de nova edição de apoio às curtas-metragens

A reforma de Manuel Lima
Curta-Metragem de Gonçalo Almeida

No âmbito do apoio à criação do programa de apoio a curta-metragens de 2023

“Preparar a minha reforma”

Testemunhos de pessoas que se encontram numa fase de transição importante: a preparação para a reforma. Retratos e experiências pessoais de indivíduos que estão a percorrer este caminho.

Abertura da IV edição
Concurso da Curta Metragem no Envelhecimento

Subordinado ao tema “Morte” e com o objetivo da criação de um argumento para a realização de uma potencial curta-metragem. O concurso visa a avaliação da qualidade de argumentos apresentados e a criatividade.

Valor do Prémio: 1500 Euros

1 fevereiro 14:30

TSUGI PORTO

Livro de fotografia de Elisabeth Vieira Alvarez e Rafael Alvarez

O projeto fotográfico de Elisabeth Vieira Alvarez, que acompanhou 175 participantes entre os 65 anos e os 100 anos, através da aproximação às linguagens da dança contemporânea, coreografado por Rafael Alvarez, com o processo de mediação e criação do Projeto TSUGI.

Edição: BODYBUILDERS
Apoio à edição: Fundação Belmiro de Azevedo

16:00

Oficina de Dança Contemporânea para Pessoas Mais Velhas por Rafael Alvarez

OFICINAS:

21 fevereiro 14:30

As Baquetas de Álvaro Azevedo
Conversa + Oficina

Álvaro Azevedo, o baterista da banda musical Trabalhadores do Comércio, irá visitar o Laboratório do Envelhecimento para partilhar a sua experiência de vida e conduzir uma oficina de percussão.

terças-feiras 14:30

Bandeiras
Costura Criativa

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

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
Dirigido: + 60 anos

quintas-feiras 14:30

Aprende a tocar Ukulele!

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

Dinamizado: João Silva

29 fevereiro e 1 março

Lata 65 – Oficina

O projeto busca despertar o interesse pela arte urbana, como o graffiti, entre os mais velhos, proporcionando-lhes a oportunidade de aprender e aprimorar técnicas artísticas e transformar em obras de arte únicas.

Promovido: Lata 65 – Lara Seixo Rodrigues
Dirigido: + 60 anos

CONVERSAS:

Ouve Bem o que te digo!

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

Venha participar nas gravações:

7 janeiro **Apaixonar e viajar em 2024, são os meus desejos!**
7 fevereiro **Acreditamos em quê? Espiritualidade!**
7 março **Tempestade de Ideias sobre Mudanças Climáticas**

Apoio: Canal Central
Emissão: Spotify – “Ouve Bem o que te Digo” / Facebook da Maior Idade – Município de Ílhavo



Laboratório ENVELHECIMENTO

PROGRAMAÇÃO:

JANEIRO A MARÇO

2024





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

INVESTIGAÇÃO CONHECIMENTO

Em parceria com universidades e empresas da área tecnológica são desenvolvidos estudos científicos e investigação em torno da temática do envelhecimento.

PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO A DECORRER:

1º ENCONTRO · 9 janeiro 14:30

AgeLink

Plataforma de recrutamento e networking na área do envelhecimento

Unida pela procura e oferta de trabalho nessa área numa interação entre profissionais, organizações do terceiro setor e cuidadores informais, a Associação Nacional de Gerontólogos, lidera a construção colaborativa desta ferramenta.

Promovido: Associação Nacional de Gerontólogos
Financiado: Caixa Social

Assistente Proativo para a TV como promotor de interações entre idosos e outras gerações

Promovido: Programa Doutoral em Informação e Comunicação em Plataformas Digitais (ICPD)
– Universidade de Aveiro e Universidade do Porto

SINDIA

Desigualdades sócio espaciais na demência

Compreender de que modo as desigualdades sócio-espaciais afetam as vidas as pessoas com demência, ao longo de todo o percurso da doença, bem como a dos cuidadores informais.

Promovido: Investigadores da Universidade de Coimbra, com a participação do CINTESIS - Universidade de Aveiro e da Escola Nacional de Saúde Pública Universidade Nova de Lisboa.

Cofinanciado: Fundação para a Ciência e Tecnologia

PALAVRA DE INVESTIGADOR

Venha ouvir o que um investigador tem para dizer!

27 janeiro 10:30

Envolvimento Social, Bem-Estar Psicológico, Satisfação com a Vida e Qualidade de Vida no Envelhecimento: Contributo do Voluntariado Sénior

Investigadora: Mariana Paradinha
Entidade: Faculdade das Ciências da Educação do Porto
– Universidade do Porto

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

18 janeiro 9:30

Bootcamp Social

Resultados

Os estudantes da área social debatem e propõem soluções para questões que afetam a sociedade.

Promovido: ISCIA

12 janeiro 14:30

Aplicação Para Programa de Gestão do Laboratório

Oficina de Co-Criação

Nesta oficina, os participantes serão desafiados a analisar e debater uma nova plataforma destinada à gestão de programas e atividades no Laboratório do Envelhecimento.

Dinamizador: Nelson A.Silva

Dirigido: Técnicos + Voluntários

Programa de Apoio a Pessoas em Luto

Programa para falar sobre luto, visando proporcionar apoio a pessoas da comunidade, técnicos e pessoas em luto.

9 e 23 janeiro 18:00

Grupo de Partilha Orientada

Grupo fechado para apoio de pessoas em situação de luto.

OFICINAS:

21 fevereiro 18:30

Fé e Luto

Através do diálogo, a oficina oferece um espaço seguro para expressar emoções profundas e questionamentos espirituais que muitas vezes surgem durante o processo de luto.

Dirigido: Comunidade

22 janeiro 18:30

O Poder Transformador da Dor

Compreender a dor, enquanto força que nos empurra numa determinada direção, pode ser um catalisador para a transformação pessoal.

Dirigido: Comunidade

27 março 18:30

Depressão no Processo de Luto

Lidar com a perda de um ente querido não é tarefa fácil e torna-se importante estar atento para constatar se o processo de luto está a interferir na dinâmica da vida do indivíduo.

Dirigido: Comunidade

30 janeiro · 27 fevereiro · 26 março 10:00

Clube de Pensamento

Dinâmicas mediadas com inspiração na biblioterapia, um método facilitador do desenvolvimento pessoal através dos livros.

Promovido: XYLOCOPA

Dirigido: +60 anos

9 janeiro · 6 fevereiro · 12 março 14:00

“Cuidar de Mim para cuidar do outro”

O curso é uma oportunidade para aqueles que desempenham este papel fundamental no cuidado. Oferece ferramentas, conhecimento e apoio indispensáveis para lidar com os desafios diários.

Promovido: Câmara Municipal de Ílhavo + Segurança Social

e Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria

Dirigido: Cuidadores informais

quintas-feiras 10:30

Regras em Inglês!

E se lhe desafiassem a falar em Inglês?

E se lhe dessem um jogo onde as regras fossem explicadas em inglês? Venha aprender...

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.

Dirigido: + 55 anos

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.

Dirigido: +60 anos

quartas-feiras 10:30

Maiores On

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

Dirigido: +60 anos

segunda-feira a sexta-feira

Maiores No Movimento

Aulas desportivas (Boccia, Ritmos, Exercício de Manutenção, Dança e Técnica de Relaxamento)

Dirigido: +60 anos

Dinamizado: Helena Brito, Andreina, Ana Cláudia, André, Luísa

29 fevereiro

Fala!

Cabe aos técnicos, pensar e concretizar ações que consigam perspetivar novas formas de fazer. Queremos ouvir as tuas ideias, para um maior trabalho em rede.

Tema: Práticas / projetos Inovadores na área de pessoas adultas mais velhas com deficiência

Promovido: Associação Nacional de Gerontólogos

Dirigido: Comunidade