

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:30	JOGA				Programação Desktop
10:30	JOGA	Terapia Reminiscência	Maiores ON	Regras em Inglês Maiores na Mente (fácil)	Maiores na Mente (difícil)
11:30		Terapia Reminiscência	Maiores ON		
12:30					
14:30			Aprende a Tricotar		
15:00		Costura Criativa	Danças	Ukuleles /MARCA	Investigação
15:30					
16:30					

CRIAÇÃO

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

OFICINAS

Aprende a Tricotar

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

Dinamizadora: Ermelinda Neto

Dirigido: + 60 anos

quartas-feiras
14:30

“Marca”

Pretendemos desafiar a desenvolver a sua marca de artesanato, desenvolvendo um conjunto de ferramentas, de qualquer faixa etária. Procurar-se-á promover momentos de partilha de técnicas e saberes (novos e antigos), da área artística, de modo a surtir benefícios diretos e indiretos, que resultem do processo de aprendizagem pautado pela intergeracionalidade, tanto para o artista quanto para as pessoas mais velhas envolvidas.

Aprende a tocar Ukuleles!

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

Dinamizador: João Silva

Dirigido: + 60 anos

quintas-feiras
14:30–15:30 Nível inicial
15:30–16:30 Nível difícil

Clube de Pensamento

Através de um momento informal de convívio entre pares que assenta na troca de experiências leitoras e que parte da premissa de que um clube de leitura é uma das formas mais prazerosas de criar, manter e desenvolver hábitos de leitura. As dinâmicas mediadas de grupo têm como inspiração a Biblioterapia, um método facilitador do desenvolvimento pessoal e da resolução de problemas através dos livros. (Phersson e McMillen, 2006).

Promovido: XYLOCOPA

31 outubro
27 novembro
19 dezembro
10:30–12:30



4 outubro 15:30
Inauguração de Exposição

Retratos Vivos: Histórias Bordadas
Exposição de Fotografia Bordada

Com uma abordagem única e artística, esta exposição destaca a beleza do envelhecimento e a profundidade das histórias que cada linha e ruga desses rostos contam. Cada retrato é uma obra-prima meticulosamente bordada, criada com amor e dedicação por pessoas mais velhas do projeto “Avó Veio Trabalhar” da Associação Fermenta.

Promovido: Avó Veio Trabalhar

27 outubro
10:00–12:00 e 15:30–18:30 Oficina
19:00 Concerto

A Voz do Rock Por Um Dia
Oficina/ Concerto

Desafiando estereótipos relacionados com a idade, mostra que o envelhecimento pode ser uma oportunidade para seguir paixões. O rock e suas músicas são usados como meio para promover o bem-estar, autoestima e integração social entre os mais velhos. Além disso, essa iniciativa une gerações e oferece uma visão positiva do envelhecimento. Os participantes assumem o papel de verdadeiros “avós do rock,” aprendendo e ensaiando um repertório musical, culminando em uma apresentação pública que celebra a alegria da música e da vida.

Intérpretes: Eduarda Fernandes, Lisete Rodrigues,

Judite Salada, António Ferreira, Manuel Fonseca,

Miguel Caetano e 15 participantes

Direção Artística e Musical: Ana Bento

Assistência de direção de ensaios: Ricardo Augusto

Assistência em oficinas e ensaios: Bruno Pinto

Colectivo Gira Sol Azul: Ana Bento(bateria), Bruno Pinto

(guitarra) e Ricardo Augusto (guitarra)

Produção: Gira Sol Azul / Sílvia Santos

30 outubro 15:30

“Mamas Iguais”

Lançamento da Coleção de Sacos de Pano

O lançamento da coleção especial de sacos de pano “Mamas Iguais”. Esta coleção única, confeccionada por talentosas artesãs mais velhas, celebrando a beleza singular e a igualdade de todas as mamãs.

Cada saco de pano é uma peça única, criada com amor e dedicação por estas pessoas, que trazem consigo décadas de habilidade e paixão pela arte manual. O processo de criação reflete não apenas a sua destreza técnica, mas também a sua profunda compreensão da importância da aceitação e inclusão.



Laboratório
ENVE
LHECI
MENTO



PROGRAMAÇÃO:

2023

OUTUBRO
A DEZEMBRO



O Laboratório do Envelhecimento constitui um projeto inovador e único em território nacional, em que o objetivo central se prende com o aumento do conhecimento sobre o processo de envelhecimento, aliando, para o efeito, parceiros académicos, empresas tecnológicas, organizações sociais, parceiros artísticos e comunidade sénior.

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

Desenvolvimento de parcerias com universidades e empresas da área tecnológica que desenvolvem estudos científicos e de investigação em torno da temática do envelhecimento.

PALAVRA DE INVESTIGADOR

11 fevereiro 10:30

As Condições de Vida da População Sénior e as suas Práticas Turísticas: Estudo Comparativo entre Portugal e a Finlândia.

Investigadora: Joana Monteiro

PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO:

“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.

“Tradução, adaptação e validação da escala ALONE para a população idosa portuguesa”

Promovido: Universidade de Aveiro

“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 os 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

Terapia de Reminiscência

Terapia que se baseia na recuperação das memórias.
Promovido: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e o UCC Laços Mar e Ria Ílhavo.

Programas que permitem a troca de conhecimento e experiência entre entidades/técnicos na área das literacias.

OFICINAS:

11, 12, 18 e 19 outubro 09:30

SeniorVlog - Formação para ser vlogger

Venha aprender a criar conteúdos digitais e um portfólio digital
Promovido: Aproximar - Cooperativa

quintas-feiras 10:30

Programação de aplicações para desktop

Será desafiado a conceber uma aplicação de gestão direcionada para o laboratório do envelhecimento, visando a administração eficiente das atividades, a coordenação dos mentores e o acompanhamento dos inscritos.
Dinamizador: Nelson A. Silva

Apoio a Pessoas em Luto

Um espaço para falar sobre luto, visando proporcionar apoio a pessoas da comunidade, através de oficinas.

12 outubro 18:30

“Ser Compassivo no Luto: Como ajudar”

Dinamizador: Lídia Rego

25 outubro 18:30

“O Processo de Luto Normal”

Dinamizador: Cristina Felizardo

8 novembro (1.ª sessão) 18:30

Grupo de Partilha Orientada

Inscrições: até 13 outubro

10 outubro

14 novembro

12 dezembro

14:00

“Cuidar de mim para cuidar do outro”

Formação para Cuidadores Informais
Promovido: Segurança Social e Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria

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...

Dinamizador: Leonor Graça

Dirigido: + 60 anos

segundas-feiras
09:30 (1º Grupo) 10:30 (2º Grupo)

JOGA

Venha explorar o poder dos jogos para a interação social, a estimulação, e a navegação online!

Dirigido: + 55 anos

Promovido: Projeto miOne – Departamento de Comunicação e Arte – Digimedia, Universidade de Aveiro

quinta-feira Nível Médio

sexta-feira 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

CONVERSAS:

30 outubro 14:30

Cancro da mama: um problema de saúde pública

O cancro da mama é uma conversa que todos deveríamos ter. Por trás das estatísticas e dos números, estão as histórias reais de coragem, resiliência e esperança. É uma conversa sobre a importância da deteção precoce, dos exames regulares e da educação sobre o tema. Portanto, não tenha medo de iniciar esta conversa.

Dinamizadora: Lara Cabrita, Médica Interna de Medicina Geral e Familiar na USF Fénix

Promovido: Liga Portuguesa Contra o Cancro

Ouve Bem o que te digo!

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

Venha participar nas gravações:

13 outubro e 23 novembro

Apoio: Escola Profissional de Aveiro

Emissão: Spotify

27 outubro **Como gasto o meu tempo?**

27 novembro **Preconceitos!**

27 dezembro **Mudanças Climáticas: A Hora de Agir!**

9 novembro 19:00

Fala!

Cabe aos técnicos pensar e concretizar ações que consigam perspetivar novas formas de fazer, replicar boas práticas e quebrar as formas de atuação implementadas. Queremos ouvir as tuas ideias, sendo discutidas em prol de um maior trabalho em rede.

A Arte nas Pessoas Mais Velhas

Promovido: Associação Nacional de Gerontólogos

Dirigido: Comunidade