



Laboratório
ENVE
LHECI
MENTO



A Maior Idade é uma das áreas de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo na qual são desenvolvidos projetos de índole cultural, educativa e desportiva, que tem como destinatárias as pessoas a partir dos sessenta anos, mantendo-as mais ativas e mobilizadas para a sua vida comunitária.

A Maior Idade, incluída no recentemente criado Pelouro da Comunidade, proporciona um conjunto de ferramentas e estímulos para a valorização integral das pessoas mais velhas, fazendo face aos desafios do envelhecimento.

Existe uma oferta de projetos, com uma franca aposta na intergeracionalidade, em parceria ativa com outras instituições do Município de Ílhavo, dentre as quais daremos um especial enfoque ao Festival Cabelos Brancos, Maiores no Movimento, “Tomarias Tu ser Velho”, Idoliadas, entre tantos outros.

Com o amadurecimento desta intervenção, e atento a que temática da velhice e do processo de envelhecimento tem chamado cada vez mais a atenção dos profissionais de diferentes áreas de investigação científicas, bem como da própria sociedade, devido a um crescente aumento da população mundial, levando a um aumento progressivo da população envelhecida, motivado em parte pela redução das taxas de natalidade e do aumento da expectativa de vida, proporcionada pelos avanços tecnológicos em diversas áreas científicas, a Câmara Municipal de Ílhavo, criou um novo equipamento municipal dedicado à temática - o **Laboratório do Envelhecimento**, um espaço de acolhimento para o desenvolvimento de intervenções em três eixos: investigação, conhecimento e criação.





OBJETIVOS

- > Aumentar o conhecimento sobre o processo de envelhecimento, aliando, para o efeito, parceiros académicos, empresas da área tecnológica, organizações sociais e comunidade;
- > Potenciar o espírito crítico e reflexivo em torno da temática do envelhecimento;
- > Repensar as práticas instituídas, propondo novas soluções;
- > Desenvolver e implementar novas respostas, programas e produtos gerontológicos.

ESPAÇOS



Criação

Terá como base a criação de produtos/marcas, pelas mãos dos seniores e artistas. Aqui será o berço de uma incubadora social.





Sensorial

Através do recurso à aplicação de terapias e produtos gerontológicos, serão desenvolvidos programas com foco em pessoas com demência.



ESPAÇOS



Técnico

Aqui será possível sensibilizar, avaliar e monitorizar os seniores, através do recurso de plataformas tecnológicas. Os investigadores poderão desenvolver o seu trabalho, através do coworking.



Formação

Local com condições técnicas para a aquisição e partilha de conhecimentos.



Cultura

Desenvolvimento e apresentação de projetos aliados à fotografia, desporto e música.



EIXOS DE ATUAÇÃO

Investigação

O Laboratório do Envelhecimento é um espaço comum que abriga, protege e qualifica projetos e investigadores nascentes ou estabelecidos, através de apoio técnico e estratégico.

programação **JAN-ABR**

PROJETOS: A DECORRER

Qualidade de vida da pessoa idosa

Associação Mais Feliz

A estimulação cognitiva na pessoa idosa com demência

ISCIA/CMH

As condições de vida e práticas turísticas da população sénior - estudo comparativo entre Portugal e a Finlândia

Joana Monteiro
Universidade de Aveiro

Caso tenha um projeto de investigação na área do envelhecimento que queira desenvolver, este espaço poderá ser seu!





Palavra de Investigador

Iniciativa de debate sobre trabalhos de investigação, já concluídos, e de especial interesse na área do envelhecimento.

> Importância do Uso Regular da Bicicleta na Qualidade de Vida de Pessoas com 55 ou mais anos

com Joana Ramalheira
Universidade de Aveiro

12 fevereiro 10:30

> A Vista Alegre como um lugar de processos de (re)construção de contextos/culturas no envelhecimento

com Pedro Rocha
Faculdade de Psicologia
e de Ciências da Educação
da Universidade do Porto

19 março 10:30

Biblioteca Gerontológica

Constituir-se-á um repositório de materiais para consulta e utilização em contextos de investigação académica e criação artística. Será um acervo que reúne livros, publicações resultantes das investigações decorridas no laboratório, audiovisuais de referência nas áreas da gerontologia, bem como de artistas e companhias portuguesas e internacionais que trabalhem a temática do envelhecimento.

EIXOS DE ATUAÇÃO

Conhecimento

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



programação **JAN-ABR**

PROJETOS:

Estimulação Cognitiva

quintas 10:30

Programa de treino cognitivo
para exercitar o cérebro.

Dinamização: CMI e ISCIA

Cuidar na Demência

sextas (quinzenal) 14:30

fevereiro a junho

Programa dirigido a cuidadores que
vivem problemas idênticos e que, em
comum, os podem analisar, trocando
impressões e experiências.

Dinamização: CMI/Unidade Cuidados
na Comunidade Laços Mar e Ria/

Associação de Apoio a Cuidadores de
Pessoas Dependentes

Maiores On

Sessões para aprender a utilizar um
computador ou navegar na internet
com segurança.

Dinamização: CMI e ISCIA

Público-alvo: Pessoas Idosas

Maiores no Movimento

Programa Desportivo Sénior com as
modalidades Técnicas de Relaxamento,
Exercícios de Manutenção, Danças e
Boccia.

Dinamização: CMI

Horta Geração

por Alexandre Pires, Gerontólogo

Ações que permitirão uma troca de
experiências entre pessoas mais
velhas e novas.

CURSOS:

Diabetes 365

pela Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria
7, 14, 21 fevereiro 14:30
Programa educacional para o controlo da diabetes
Público-alvo: Diabéticos ou familiares de doentes com esse diagnóstico

Prevenção de quedas

14, 21 e 28 março 14:30
Serão identificados os principais fatores de risco das quedas, medidas preventivas e os dispositivos de contenção mais adequados.
Dinamização: CMI e Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria
Público-alvo: pessoas idosas

Cuidar dos outros e de mim

pela Associação de Apoio a Cuidadores de Pessoas Dependentes
16 março 09:00-13:00
6 abril 9:00-13:00
27 abril 10:00-12:00
5€ por pessoa
Gratuito para as IPSS's de Ílhavo
Público-alvo: Cuidadores Formais de IPSS (10 horas)

ACÇÕES DE FORMAÇÃO

A alimentação no tratamento da diabetes

pela Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria
28 janeiro 10:30

Envelhecer com Humor

por Fernando Baptista, Risoterapeuta
17 março 14:30

Projetos Financiados na área do Envelhecimento

por Andreia Dias, Gerontóloga
22 março 15:00

As intervenções assistidas por animais

por Alexandre Pires, Gerontólogo
22 abril 15:00
5€ por pessoa

CONVERSAS

Fala!

pela Associação Nacional de Gerontólogos
3 fevereiro 19:00
> **Cuidado Informal: estatuto, definição e projetos**
7 abril 19:00

> Ageing In Place – Projetos de descentralização no envelhecimento

Vamos pensar e concretizar novas formas de fazer e replicar boas práticas. Queremos ouvir as tuas ideias e opiniões, sendo discutidas em prol de um maior trabalho em rede entre técnicos.

Georeferenciação e Perfil da Pessoa Idosa

pela Kentra Technologies
16 fevereiro 15:00
Como podemos trabalhar a proximidade na pessoa idosa e o conhecimento territorial através de uma rede de parceiros e tecnologias? A empresa Kentratech irá apresentar a plataforma “Social” de suporte ao registo de dados pertinentes na esfera da saúde e social do cidadão. Público-alvo: Técnicos da GNR e Cuidados Saúde Primários

EIXOS DE ATUAÇÃO

Criação

Fomento de competências para a geração e capacitação de talentos criativos, numa ligação intergeracional entre saberes clássicos e setores emergentes.



programação **JAN-ABR**

PROJETOS:

Linhas de Arte Nova

(Costura Criativa e fotografia)
Captação de imagens de edifícios emblemáticos de Arte Nova do Município, que serão replicadas em diferentes materiais, através de uma estética arrojada, cores vivas e linhas sinuosas.
Dinamização: CMI e Entidades académicas
Público-alvo: Pessoas idosas

Construção de um Dóri em crochet 18 janeiro (início) 14:30

Construção de um dóri que será entrelaçado de memórias marítimas através das agulhas da comunidade.
Direção artística: Deborah Mota
Produção audiovisual: João Silva
Coordenação: Museu Marítimo de Ílhavo

OPEN CALL para artistas e realizadores:

Marca

Apresenta o teu projeto/marca de costura criativa.
Apoio no desenvolvimento através da disponibilização do espaço e costureiras seniores para o teu projeto.
Destinatários: Artistas locais

Curta Metragem

Apresenta um plano/ideia para realizar uma curta metragem sobre o tema “quero envelhecer” com a duração de 10 a 15 minutos.
Valor do Prémio: 1500 Euros
Destinatários: Realizadores

Maiores em Cena

Projetos comunitários multidisciplinares e intergeracionais.

> Páginas de Vida

teatro **9 março** 18:00
Laboratório do Envelhecimento

Cada pessoa representa uma história. Vem fazer parte de um livro vivo e contar a história do teu passado. Ensaios a partir de 15 fevereiro no Fórum Municipal da Maior Idade, Gafanha da Nazaré.

> António Calvário

- **Percursos de uma vida**
multidisciplinar **2 abril** 21:30
Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré
2€
Ensaios a 15, 21, 23, 24, 30 e 31 de março no Laboratório do Envelhecimento, pelas 18:30.

Uma vida repleta de percursos marcantes que serão revisitados através de uma conversa e canções com o artista, acompanhado por performances desenvolvidas pela comunidade.

Encenação: Jonathan Margarido
Produção: Maior Idade

> TSUGI

dança e fotografia **9 abril**
Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

TSUGI (do japonês: reparar, ligar, unir) é um projecto de criação coreográfica e edição, de carácter participativo e multidisciplinar, intergeracional e inclusivo.

Ensaios de 4 a 8 de abril.
Coreógrafo: Rafael Alvarez
Produção: BODYBUILDERS
Co-Produção: 23 Milhas
Parceria: Maior Idade

> Coro da Memória

música **18 junho** 16:00
com o Maestro Luís Carvalho
Casa Cultura Ílhavo

O Coro da Memória constituirá uma resposta atípica e preventiva para a problemática da demência, fazendo recurso a metodologias inovadoras. Ensaios todas as quartas-feiras a partir de 9 de fevereiro, às 10:30.

OFICINAS:

Exposição de Fotografia

Viuvez

por Mateus Henriques
março

Uma linha descritiva do quotidiano, retratada em diferentes tons, que nos mostra os sítios, os jeitos e os dias de seniores em estado da viuvez. Conversa “Processos na Viuvez” com autor, Mateus Henriques e a Psicóloga Bárbara Costa. Produção: Câmara Municipal de Sever do Vouga.

teatro

Expressão do Corpo na Mente
20 abril 10:30

dança

Movimento no espaço
21 abril 10:30

música

Escuto
21 abril 14:30



ilhavo

Câmara Municipal

Laboratório do Envelhecimento

Beco Ferreira Gordo - Ílhavo
(junto à Escola EB1 de Ílhavo)
Tel.: 234 025 416

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