



Laboratório
**ENVE
LHECI
MENTO**

PROGRAMAÇÃO REGULAR

abril ~ julho

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

Plataforma Shapes

Universidade do Porto (ICBAS/CINTESIS)

Joga

segundas-feiras 9h30 · 10h30

Exploreemos o poder do jogo, para a interação social, para a promoção da atividade física e estimulação.

Dinamização: Proj. miOne, DeCA, UA

Estimulação Cognitiva

quintas 10:30 · **sextas** 10:30

Programa de treino cognitivo para exercitar o cérebro

Dinamização: CMI e ISCIA

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

informações e inscrições

T 234 329 636

maioridade@cm-ilhavo.pt



maioridadeilhavo

www.cm-ilhavo.pt

OFICINA

Desenvolvimento do Processo de Investigação

3 maio todo o dia

OFICINA

Plataformas e novas tecnologias

26 a 28 julho todo o dia

OFICINA

Instalação de tecnologias na Casa de Pessoas Mais Velhas

25 a 29 julho todo o dia

Maiores On

terças-feiras 10h30

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

Dinamização: CMI e ISCIA

Maiores no Movimento

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

Dinamização: CMI.

Avó, Sai da Caixa

Oficinas de Empoderamento e Criação Artística

por Designer Susana António e o

Psicólogo Ângelo Capota

Público-Alvo: Técnicos da Área Social e Pessoas Idosas

Bolsas para Artistas Locais

> Marca

Bolsa de Criação para o desenvolvimento de projetos, com orientação de artistas, com o intuito de desenvolverem produtos ou marcas, utilizando o potencial das pessoas idosas.

Mais informações em www.cm-ilhavo.pt

Promoção: CMI

Público-Alvo: Artistas Locais

Aprende a Tricotar

quartas-feiras 14h30

Quer aprender a tricotar?

Pegue nas suas agulhas e

venha produzir peças de malha.

por Ermelinda Senos

Público-Alvo: Pessoas Idosas

Percepções sobre envelhecimento e Interação com Pessoas Mais Velhas

Universidade da Beira Interior

CerUP- ferramenta para a promoção da saúde mental

Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto

Cuidar na Demência

sextas (quinzenal) 14:30

abril a junho

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

Dinamização: CMI/Unidades Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria/Associação de Apoio a Cuidadores de Pessoas Dependentes

Maiores em Cena

Projetos comunitários multidisciplinares e intergeracionais.

> 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.

> "À procura da normalidade"

curta-metragem **18 junho** 16:00

realizada por Henrique Vilão

"À procura da normalidade" é uma curta-metragem que irá envolver pessoas idosas do Município de Ílhavo, tendo sido selecionada no concurso da Curta-Metragem, tendo sido avaliada por um painel de jurados.

Gravações com início em **junho**