



Laborató  
**ENVE  
LHECI  
MENTO**

PROGRAMAÇÃO  
**JANEIRO-ABRIL 2022**

## PROGRAMAÇÃO **JANEIRO-ABRIL**

A Maior Idade é uma das áreas de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo, que tem como destinatárias principais as pessoas com sessenta ou mais anos, sendo um dos seus objetivos mais importantes manter os seniores do município mais ativos e mobilizados para a sua vida comunitária. O **Laboratório do Envelhecimento**, é um espaço de acolhimento para o desenvolvimento de intervenções em três eixos: **investigação**, **conhecimento** e **criação**.

# 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.



## **Plataforma Shapes**

Projeto de construção de uma plataforma com recurso a várias tecnologias, centrada nas pessoas mais velhas e seus cuidadores. Universidade do Porto (ICBAS/ CINTESIS)

## **Qualidade de vida da pessoa idosa**

Associação Mais Feliz

## **A estimulação cognitiva na pessoa idosa com demência**

ISCIA/CMI

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

Joana Monteiro  
Universidade de Aveiro

# Conhecimento

Implementação de programas que permitam a troca de conhecimento.

## Estimulação Cognitiva

**quintas 10:30**

Programa de treino cognitivo para exercitar o cérebro  
Dinamização: CMI e ISCIA

## Maiores no Movimento

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

Dinamização: CMI.

## Maiores On

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

Dinamização: CMI e ISCIA  
Público-Alvo: Pessoas Idosas

## Horta Geração

por Alexandre Pires, Gerontólogo  
Ações que permitirão uma troca de experiências entre pessoas mais velhas e novas.

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



# Criação

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

## 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

## Maiores em Cena

Projetos comunitários multidisciplinares e intergeracionais.

### 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

## > 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 de fevereiro** no Fórum Municipal da Maior Idade, Gafanha da Nazaré.

## > 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.

Coreógrafo: Rafael Alvarez  
Produção: BODYBUILDERS  
Co-Produção: 23 Milhas  
Parceria: Maior Idade

Ensaios de **4 a 8 de abril**.

## > António Calvário

- Percursos de uma vida

multidisciplinar **2 abril** 21:30  
Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré  
**2€**

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

Ensaios a **15, 21, 23, 24, 30 e 31 de março** no Laboratório do Envelhecimento, pelas 18:30.