



# Laboratório **ENVE LHECI MENTO**

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](http://www.cm-ilhavo.pt)  
[maioridade@cm-ilhavo.pt](mailto:maioridade@cm-ilhavo.pt)

Eixos de atuação:

Investigação

Conhecimento

Criação

**PROGRAMAÇÃO:**

2023

# ABRIL A JUNHO

# INVESTIGAÇÃO

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

## PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO:

### ACTIV – PLATAFORMA DE ESTÍMULOS

Programas de exercício físico e cognitivo através de conteúdos digitais, desenhados por profissionais para melhorar a autonomia dos cidadãos de idade avançada e reduzindo assim a fragilidade, dependência e encargos com saúde.

Promovido: Activ – Empresa Tecnológica

### 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 a Tecnologia.

### MODELO DE INTERAÇÃO PARA O ESTÍMULO DA COMUNICAÇÃO ORAL NA DEMÊNCIA

Vídeos 360º imersivos em sessões de terapia de reminiscência

Cada participante irá explorar mundos-história interativos (conjunto de vídeos 360º, interligados entre si, que possibilitam a manipulação da sequenciação de eventos) adaptados à sua história de vida e recolhe “memórias” através do objeto tangível diegético.

Promovido: Universidade de Aveiro.

Cofinanciado: Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

### PALAVRA DE INVESTIGADOR

### MORTE DO CÔNJUGE E REDES RELACIONAIS – UM ESTUDO SOBRE A VIUEZ FEMININA

20 Maio 10:30

Investigadora: Ana Rita Brás, Universidade de Coimbra.

# CONHECIMENTO

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

## CONVERSAS:

Conscientes? Vem aumentar o conhecimento na tomada de decisões relativas ao seu projeto de vida.

**Direitos e Deveres da Pessoa**

**Mais Velha**

**17 Abril 10:30**

**Segurança com GNR**

**24 Abril 10:30**

**Envelhecer da melhor forma**

**2 Maio 10:30**

**Saber Mais sobre Direitos com Segurança Social**

Dinamização: Inst. Politéc. de Portalegre

**8 Maio 10:30**

## A HISTÓRIA DE BONNIE FINNEY NA LUTA DA PREVENÇÃO DOS MAUS TRATOS

Bonnie Fimmey, uma avó preocupada, criou a Campanha do Laço Azul.

Venha ouvir a história desta avó.

Dinamização: CPCJ Ílhavo.

**12 Abril 14:30**

## O QUE SEPARA E UNE AS GERAÇÕES?

Queremos saber o que une e pode separar as distintas gerações. Será que a solidão afeta somente as pessoas mais velhas?

**19 Abril 15:00**

## FALA! - DEMÊNCIAS

O avanço da longevidade lança desafios diários às instituições, famílias e população em geral. Queremos ouvir as tuas ideias.

**27 Abril 19:00**

Promovido: ANG.

## OFICINAS

### LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA

Crianças da Escola EB1 de Ílhavo ensinam a comunicar através da língua gestual portuguesa.

**24 Abril 14:30**

### JOGA

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

**Segundas-feiras**

09:30 (1º Grupo) 10:30 (2º Grupo)

Dirigido: + 55 anos

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

### MAIORES ON

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

**Quartas-feiras 10:30**

### REGRAS EM INGLÊS!

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

**Quintas-feiras 10:30**

Dinamizado: Leonor Graça.

### MAIORES NA MENTE

Vem exercitar o cérebro!

**Quinta (Nível Médio) Sexta (Nível Difícil) 10:30**

# CRIAÇÃO

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

## OFICINAS

### AVÓ SAI DA CAIXA

Empoderamento e criação artística,  
com a designer Susana António  
e o Psicólogo Ângelo Capota.

Dirigido: + 60 anos.

**Terças-feiras 14:30**

Cofinanciado: Fundação Calouste  
Gulbenkian – Cidadãos Ativos.

### FOLHAS E CAULES

#### Costura Criativa

Quais são as plantas mais presentes  
no nosso território? A partir de uma  
recolha de folhas, será concretizado  
uma Linha de Merchandising das  
espécies com maior presença no  
nosso território.

**Quintas-feiras 14:30**

### DANÇAR COM PARKINSON

Dançar com ritmos agitados ou leves,  
que levam para uma nova dimensão.

Orientador: Luísa.

Dirigido: Pessoas com Parkinson.

**14 Abril 14:30**

### DESENHO CONSTRUTIVO

Construir um painel coletivo a partir de  
desenhos utilizando uma técnica mista  
(colagem e grafismo com as técnicas  
de lápis de cor e pastel de óleo).

Dinamizador: Rita Cantante

**18 Abril 10:30**

## PROJETOS COMUNITÁRIOS

### CORES ENTRE GERAÇÕES

#### Projeto Teatro Musical Intergeracional

O que une e distingue as distintas  
gerações? Vem refletir e descobrir  
através do teatro musical o que une  
e pode separar as gerações.

Dinamizado: Jonathan Margarido.

**Apresentação a 6 Maio 15:30**

Ensaios: 19 e 26 de abril  
e 2, 3 e 4 de maio  
17:30

### CORO MEMÓRIA

#### Projeto Comunitário

Vem cantar num coro que pretende  
surpreender a partir de letras originais  
e cancioneiros portugueses, onde o  
corpo e a criatividade são os principais  
elementos para a apresentação de um  
produto artístico original e singular.

Dinamizado: Luís Carvalho.

**2 junho (1º Ensaio) 14:30**