

Horas	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
09:00		Téc. Relax (08:45)	Maiores On – Telemóveis	Téc. Relax (08:45)	
09:15	Exerc. Manut. 5	Téc. Relax 1		Maiores no Teatro	Exerc. Manut. 2
09:30		Maiores no Teatro	Exerc. Manut. 1 Maiores On – Computadores		Maiores na Mente (Difícil)
09:45	Ritmos 2			Exerc. Manut.	Exerc. Manut. 5 (10:15)
10:00	Maiores na Mente (Fácil)	Exerc. Manut.			Maiores na Mente
10:30	Exerc. Manut. 1 JOGA Ritmos		Maiores On – Computadores Exerc. Manut. 2	Regras em Inglês! Maiores na Mente (Fácil)	Maiores na Mente (Difícil) Ritmos (11:00)
14:00			Danças		
14:30		Cavaquinhos Maiores a Criar (Bordado)		Cavaquinhos Ukulele! Maiores a Criar (Bordado)	Maiores ON
15:00	Maiores a Criar (Bordado) Danças		Danças		

## FÓRUM MAIOR IDADE



(antigo Polo de Leitura da Biblioteca Municipal – Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré).

Aberto: SEG a SEX

30 OUT 18:30

### Programa de Apoio a Pessoas em Luto - Oficina “Biografia Humana: Autoconhecimento e Transformação no Apoio ao Luto”

Dirigido: Comunidade



SEGUNDAS 10:00 (Nível Fácil)

### Maiores na Mente

Exercícios de estimulação cerebral.

SEGUNDAS 15:00

### Maiores a Criar (Bordado)

Exploração de questões de identidade e direitos das mulheres a partir da conversa e do bordado.



### Maiores no Teatro

Venha participar na próxima revista portuguesa! Promovido: Kelly Varella e Jonathan Margarido – Palco Central

#### Apresentação do projeto:

28 OUT 09:30

Ensaios (a partir de dia 28 OUT):

TERÇAS E QUINTAS 09:30–11:00



## TODOS OS ESPAÇOS

14:30

### Decisões Vincadas

Espaço de auscultação das pessoas mais velhas.

#### Debate Comunitário:

Partilha de ideias, preocupações

7 NOV Laboratório Envelhecimento

15 NOV Fórum Maior Idade

22 NOV Sala de Estar (Edifício Sócio-Educativo Gafanha da Encarnação)

#### Assembleia Sénior

5 DEZ Salão Nobre dos Paços do Município



CONTACTOS:

Tel.: 234 329 636  
maioridade@cm-ilhavo.pt

PROGRAMAÇÃO:

OUTUBRO  
A DEZEMBRO

## SALA DE ESTAR

Edifício Sócio-Educativo  
Gafanha da Encarnação

Aberto: SEX  
(A partir de dia 8 NOV)



SEXTAS 14:00–15:00

### Maiores na Mente

Exercícios de estimulação cerebral.



SEXTAS 15:00–16:00

### Maiores On

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



## LABORATÓRIO ENVELHECIMENTO



### PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO A DECORRER:

#### Friends: Programa de Co-Criação para Inclusão Social

Programa que promove a inclusão social de adultos mais velhos, através de formações baseadas em evidências empíricas, visando o reforço das redes sociais e das relações interpessoais.  
Parcerias: Stichting Gouden Dagen e Leyden Academy on Vitality and Ageing B.V. (Países Baixos), Fundación Harena (Espanha), ANS (Itália), Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Lodzi (Polónia).

Promovido: Cooperativa Aproximar

#### Tradução, adaptação e validação da escala de solidão de Jong Gierveld para a população idosa portuguesa

Promovido por: CINTESIS@RISE + Universidade de Aveiro e Fundação La Caixa

#### O potencial que a tecnologia representa para o setor do turismo sénior, como forma de melhorar a experiência turística

Promovido: Universidade de Aveiro

9 NOV 10:30

#### Palavra de Investigação – Sensibilizar para a diversidade no envelhecimento

Venha tomar o pequeno-almoço com as investigadoras

Promovido: Ana Lúcia Santos e Mara Pieri – Centro de Estudos Sociais de Coimbra.

Beco Ferreira Gordo - Ílhavo  
(junto à Escola EB1 de Ílhavo)

Aberto: SEG a SEX

### Programa de Apoio ao Luto

#### Grupo Partilha Orientada

Grupo de apoio a pessoas em situação de luto.  
19 NOV · 3 e 17 DEZ 18:00

#### Oficina

“O Papel da Leitura e dos Livros no Apoio a Pessoas em Luto”.  
Promovido: Ana Pereira da livraria Xylocopa  
27 NOV 18:30

8 NOV e 6 DEZ 10:00–12:00

### Clube de Pensamento

O Clube reúne-se uma vez por mês para a troca de experiências leitoras.  
Promovido: Ana Pereira da livraria Xylocopa

14 OUT · 11 NOV e 9 DEZ 14:00

### Cuidar de Mim para Cuidar do Outro

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

14 OUT Tipologias da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados  
11 NOV Estimulação cognitiva com exercícios  
9 DEZ Estimulação cognitiva no dia-a-dia

SEGUNDAS 10:30

### JOGA

Explore o poder do jogo.  
Promovido: Projeto miOne – DECA – Universidade de Aveiro  
+ 55 anos



QUARTAS 09:30 · 10:30

### Maiores On

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

+ 60 anos

#### Computadores

09:30 (1ª turma) · 10:30 (2ª turma)

#### Telemóveis

09:00



QUINTAS Nível Fácil 10:30

SEXTAS Nível Difícil 09:30 (1ª turma) · 10:30 (2ª turma)

### Maiores na Mente

Oficina para exercitar o cérebro através de exercícios de estimulação.

+ 60 anos

QUINTAS 10:30

### Regras em Inglês!

Oficina onde os participantes são desafiados a falar em Inglês e a jogar com regras explicadas nesta língua.  
Dinamizado: Leonor Graça

+ 60 anos



30 OUT 14:30

### Dia da luta contra o Cancro da Mama

Palestra Cancro da Mama: A importância da saúde mental e emocional.

Dinamizado: Piedade Leão – IPO Coimbra