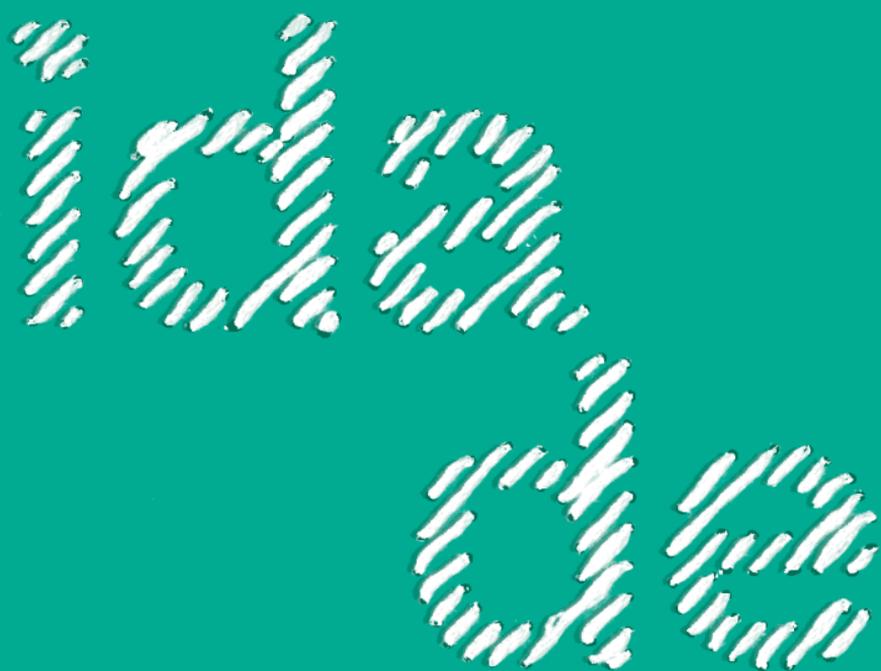


# AGENDA



ABR – JUL 2025

# HORÁRIO

## LOCAIS DAS ATIVIDADES:

LABORATÓRIO ENVELHECIMENTO

FÓRUM MAIOR IDADE

SALA DE ESTAR

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:45		• Técnicas de Relaxamento		• Técnicas de Relaxamento	
09:00			• Maiores On – Telemóveis		
09:15	• Exe.Man. 5	• Técnicas de Relaxamento 1			• Exe.Man. 2
09:30			• Exercícios de Manutenção 1 • Maiores On – Computadores	• Técnicas de Relaxamento 1	• Maiores na Mente (Difícil)
09:45	• Ritmos 2				
10:00		• Exercícios de Manutenção		• Exercícios de Manutenção	
10:15					• Exe.Man. 5
10:30	• Exercícios de Manutenção 1 • JOGA • Ritmos		• Maiores On – Computadores • Exe.Man. 2	• Regras em Inglês! • Maiores na Mente (Fácil)	• Maiores na Mente (Difícil)
11:00					• Ritmos
14:00	• Danças • Maiores na Mente		• Danças		• Maiores On
14:30	• Coro Memória • Vou ser Fadista	• Maiores a Criar		• Ukulele! • Maiores a Criar	
15:00	• Maiores a Criar • Danças	• Cavaquinhos	• Danças	• Cavaquinhos	• Maiores na Mente
16:00			• Tricot		
17:30				• Maiores no Teatro	

## DESTAQUES

### SEGUNDAS

## Coro Memória

LABORATÓRIO ENVELHECIMENTO

OFICINA

29 ABR

## Passeio Interpretativo Libélulas e Libelinhas

PONTO DE ENCONTRO:  
FÓRUM MAIOR IDADE

PASSEIO + 60

14 JUN

## Trocar é Chique!

FÓRUM MAIOR IDADE

FEIRA

24 JUN

## Relaxamento com Taças Tibetanas

Apoio ao Luto

FÓRUM MAIOR IDADE

OFICINA



Laboratório  
**ENVE  
LHECI  
MENTO**

Beco Ferreira Gordo - Ílhavo  
Aberto: SEG a SEX  
T: 234 025 416

## PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO A DECORRER

### Friend

Programa-piloto de Inclusão Social

Desenvolvimento de uma nova forma para incluir adultos mais velhos em parceria com várias entidades internacionais.

Por: Cooperativa Aproximar

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).

15 ABR

10:00

Técnicos

14:00

Pessoas  
mais velhas

FORMAÇÃO

### Storytelling Intergeneracional e Digital

Desenvolvimento de uma plataforma para criar e partilhar histórias intergeracionais, aproximando avós e netos.

Parceiro: Universidade de Aveiro

ABR-MAI  
QUARTAS

10:30

OFICINA

### Auscultação do Padrão Alimentar e Teste de Usabilidade

Projeto para identificar padrões alimentares da população sénior e testar uma plataforma de encomenda de refeições personalizadas.

Parceiro: Wish and Cook, Lda

ABR-JUL

## OFICINAS

### Pins da Liberdade

24 ABR

14:30

Elaboração de pins em tecido, utilizando diferentes técnicas de costura e bordado.

OFICINA + 60

### Luto na Primeira

### Pessoa

Apoio ao Luto

29 ABR

18:00



OFICINA

O luto não some, ele muda. E eu mudei com ele. Hoje, carrego alguém que perdi no coração, em cada lembrança, em cada gesto de amor que ainda posso oferecer ao mundo. Venha conhecer esta minha visão.

Por: Lurdes Cardoso

### Sentido da Vida

Apoio ao Luto

27 MAI

14:30

Por vezes, para encontrar o Sentido da Vida é necessário deparar-nos com a nossa própria finitude, com desafios, com medos, com perdas... os nossos ou dos nossos.

Por: Sofia Simões – AMARA

OFICINA

## Clube do Pensamento

Que tal uma conversa envolvente sobre os seus livros favoritos? Vamos explorar juntos como a biblioterapia pode trazer benefícios incríveis para a mente, as emoções e a vida em sociedade!

Parceiro: Ana Pereira da Xylocopa Books

4 ABR

2 MAI

6 JUN

e 4 JUL

10:00

CONVERSA

+ 60

## Cuidar de Mim para Cuidar do Outro

Cuidados Paliativos · Primeiros Socorros · Luto Antecipatório  
Cuidados Pessoais · Ajudas Técnicas

Cuidar de quem precisa exige conhecimento, empatia e preparação. Uma oportunidade para adquirir ferramentas e fortalecer o papel essencial do cuidador

Parceiro: Segurança Social e Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria

14 ABR

12 MAI

9 JUN

e 14 JUL

14:00

FORMAÇÃO

## Maiores no Teatro

### Teatro Musical

Vem aprender novas técnicas de Teatro Musical e participa no número de abertura das Idoliadas.

Por: Kelly Varrella e Jonathan Margarido

8, 15 e 22

MAI

17:30

OFICINA

+ 60

## Como se envelhece em Ílhavo?

ABR–JUL

VISITA

Por marcação  
prévia



Descubra como se envelhece em Ílhavo, a partir de uma visita guiada aos 3 equipamentos do Núcleo Maior Idade e Envelhecimento Ativo.

Dirigido: Técnicos de autarquias, IPSS's e estudantes

## Capital nacional da cultura – Braga

15 MAI

VISITA

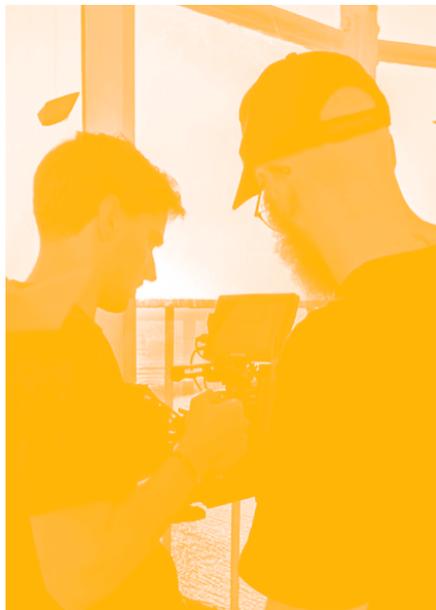
+ 60



Conhecer a Capital nacional da cultura de 2025, através da visita a espaços emblemáticos do Município, como o Theatro Circo e o Museu de Cordofones.

## PROJETOS

### Abertura de Concurso de Curtas Metragens no Envelhecimento



“Envelhecimento e Inclusão numa sociedade em transformação” é o tema da nova edição, que procura descobrir novos talentos no cinema. Tem uma ideia para um guião de curta-metragem? Participe e habilite-se a ganhar um prémio monetário. Consulte mais informações na página do Município a partir de 10 de abril.

10 ABR  
A 10 JUN

CONCURSO

## ATIVIDADES SEMANAIS

### Vou ser Fadista



SEGUNDAS

14:30

AULA + 60

Um dos grandes nomes do fado de Ílhavo, partilha a sua arte ensinando a cantar ou a tocar viola, ajudando quem deseja tornar-se fadista.

Por: João Mário Grave

### Joga

SEGUNDAS

Oficina para explorar o poder do jogo na interação social e estimulação.

10:00

AULA + 60

Parceiro: miOne – DECA – Universidade de Aveiro

### Maiores a Criar

TERÇAS E  
QUINTAS

Com técnicas de bordado, costura e colagem, aprende novas habilidades e cria produtos únicos!

14:30

AULA + 60

### Aprender a Tricotar

QUARTAS

Aprenda a arte de tricotar e junte-se a um projeto solidário, que irá criar peças de roupa originais para animais abandonados.

16:15

AULA + 60

Por: Rosário Vieira

## Maiores ON

Venha aprender a tirar o maior benefício do telemóvel e computador. Neste trimestre iremos aprender usar o GPS, aplicações, word e excel.

### QUARTAS

09:00

**Telemóvel**

09:30

**Básico**

10:30

**Avançado**

AULA + 60

## Maiores na Mente



Venha exercitar a sua memória através de exercícios de estimulação cognitiva.

### ABR-JUN

### QUINTAS

10:30

**Nível Fácil**

### SEXTAS

09:30 e 10:30

**Nível Difícil**

AULA + 60

## Regras em Inglês

Venha aprender a língua inglesa de forma divertida, jogando.

Por: Leonor Graça

### QUINTAS

10:30

AULA + 60

## Ukeleles



Aprender a tocar Ukulele é uma oportunidade para mergulhar no mundo da música com um instrumento pequeno, mas cheio de charme. Vem divertir-te enquanto aprendes a fazer música de forma simples e prazerosa!

Por: João Silva

### QUINTAS

14:30

AULA + 60

## Coro Memória

A comunidade está convidada a fazer parte de um projeto único e cheio de emoção: o Coro da Memória! Junte-se a nós e venha cantar histórias que nos conectam, reviver lembranças e criar novas memórias através da música.

Por: Luis Carvalho, Gabirel Moreira, João Pratas, David Valente e Bitocas Fernandes (Associação AlbergAR-TE)

### SEGUNDAS

14:30

**Vozes:**  
a partir de  
28 abril

**Instrumentos:**  
a partir de  
19 maio



Fórum  
**MAIOR  
IDADE**

Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré

Aberto: SEG a SEX  
Atendimento: TER a QUI  
T: 234 084 169

## EDUCAÇÃO AMBIENTAL

### Maiores no Ambiente



Junte-se a este grupo que tem paixão por um futuro mais verde e quer ajudar a criar impacto no ambiente!

#### ATIVIDADES:

Construir e apoiar nas hortas escolares;  
Recolher lixo nas margens da ria;  
Oficinas nas escolas de economia circular;  
Plantar estorno nas dunas;  
Criar projetos ambientais.  
Parceria: Núcleo de Ambiente e Alterações Climáticas – CMI

2 ABR  
7 MAI  
4 JUN

CONVERSA + 60

## VISITAS AMBIENTAIS

### Recolha de Lixo nas Margens da Ria

11 ABR

10:00

VISITA + 60

Participe na recolha de lixo nas margens da ria, junto à Ria Ativa - Escola de Surf na Costa Nova, e ajude a preservar a natureza!

Parceiro: Brigada Verde - CERCIIV

### Passeio Interpretativo Libélulas e Libelinhas

29 ABR

09:00

VISITA + 60

Local:  
Albergaria-a-Velha



O Passeio Interpretativo Libélulas e Libelinhas oferece uma experiência única para explorar o mundo dos insetos e a biodiversidade. Venha caminhar ao longo de dois quilómetros, em contacto com a natureza, e, no final, traga o seu almoço para partilhar, ao som envolvente dos ukeleles.

Parceiro: Câmara Municipal Albergaria-a-Velha

### Desafios da Reciclagem

8 MAI

14:30

JOGO + 60

Venha refletir sobre os seus hábitos diários de reciclagem. Através da diversão e da participação ativa, cada pessoa terá a oportunidade de explorar o impacto das suas escolhas na gestão de resíduos.

Por: Filipa Oliveira e Jennifer Gomes – ISCIA

## OFICINAS

### Curso de Prevenção de Quedas

Prevenir quedas é cuidar da saúde e do bem-estar! Este curso de Prevenção de Quedas é a oportunidade perfeita para aprender a identificar riscos e adotar estratégias simples que ajudam a evitar acidentes.

Parceiro: UCC Laços Mar e Ria + Centro de Saúde de Ílhavo + CMI

1 ABR

14:45

OFICINA + 60

### Plantas Medicinais



Adquira conhecimentos ancestrais sobre o uso de plantas medicinais, combinando práticas tradicionais com uma abordagem sustentável. Os participantes aprenderão a identificar ervas comuns, como tanchagem e hipericão, e a preparar tinturas, pomadas e chás medicinais para tratar problemas como dores musculares, insónia e ansiedade. O objetivo é promover a autonomia, a prevenção e a melhoria da qualidade de vida, permitindo que cada pessoa crie a sua própria farmácia natural em casa.

Parceiro: Patrícia Forte - Centro Pausa

12 MAI

14:45

OFICINA + 60

## OFICINAS

### Eco Cadernos

Iniciativa criativa e sustentável que oferece aos participantes a oportunidade de aprender a fazer cadernos ecológicos, envolvendo-os ao longo de todo o processo de criação. Cada eco caderno produzido reflete um ciclo sustentável de reaproveitamento de recursos, promovendo a conscientização ambiental.

7, 14, 21 e 28

ABR

14:45

+ 60

### Dominar o Ferro e a Agulha

ABR-JUL



Técnicas essenciais para passar a ferro de forma eficiente? Garanta um acabamento impecável e sem vincos. Serão ensinadas habilidades básicas de costura, como coser botões de forma segura e duradoura, promovendo a autonomia e a valorização de competências úteis no dia a dia.

## Pigmentos Naturais



A natureza está repleta de cores, muitas das quais invadem diariamente a nossa cozinha. Que cores podemos retirar dos alimentos e que utilidade podem ter?

Parceiro: 23 Milhas

29 MAI

OFICINA + 60

## De uma gaveta um Móvel!



Aprenda a transformar uma simples gaveta antiga num novo e funcional móvel. Através de técnicas de restauro, pintura e reaproveitamento de materiais, será possível dar uma nova vida a peças esquecidas.

Parceiro: Vintage Lovers

14 JUN

OFICINA + 60

## FEIRAS COMUNITÁRIAS

### Trocar é Chique!



14 JUN

14:00–18:00

Mercado de trocas

14:30

Oficina de  
recuperação  
de roupas

15:30

De uma gaveta a  
um móvel

17:00

Dominar o ferro  
- Aprenda a passar  
a ferro de forma  
eficiente

FEIRA

A Trocar é Chique é uma feira que promove a reutilização, a economia circular e o consumo responsável. Este evento convida a comunidade a trocar roupas, acessórios e livros em bom estado, dando-lhes uma nova vida e reduzindo o desperdício.

# ATIVIDADES SEMANAIS

## Maiores na Mente



SEGUNDAS

14:00

AULA + 65

**Maiores na Mente I** (Nível Fácil)-  
Oficina para exercitar o cérebro  
através de exercícios de estimulação.

## Maiores no Movimento



ABR-JUL

AULA + 60

Programa desportivo com as modalidades de:  
Ritmos, Exercícios de manutenção, Dança,  
Técnicas de relaxamento e Hidroginástica.  
Parceiro: Núcleo de Desporto e Vida Saudável

## Maiores a Criar

Com técnicas de bordado,  
costura e colagem, aprende novas  
habilidades e cria produtos únicos!

SEGUNDAS

14:45-15:30

AULA + 60

# ATIVIDADES SEMANAIS

## Maiores Radicais



ABR-JUN

OFICINA + 60

Já experimentou Karaté ou Escalada Indoor?  
Participe nestas atividades radicais.

## Jogos e Cantigas



QUINTAS

14:00

AULA + 60

Atividades com jogos populares  
e músicas tradicionais. Venha!  
Parceiro: Espaço Junta Freguesia  
da Gafanha da Nazaré

## Cavaquinhos

Participe nestas aulas de  
cavaquinho, resgatando a  
música popular portuguesa.  
Por: Fátima Teixeira

QUINTAS

14:00

AULA + 60

# Sala ESTAR

Edifício Sócio-Educativo  
Gafanha da Encarnação  
Aberto: SEX 14:00-16:00

## ATIVIDADES SEMANAIS

### Maiores ON



Venha aprender a tirar maior benefício do telemóvel e do computador. Neste trimestre iremos aprender usar o GPS, aplicações, word e excel.

#### SEXTAS

Básico  
14:00

AULA

### Memórias de Abril

No espírito do 25 de Abril, pretende-se criar marcadores de livros e pins usando diferentes técnicas, ajudando a desenvolver a motricidade fina.

#### 18 ABR

14:45-16:00

OFICINA

CONVERSA

+ 60

### Maiores a Criar

Com técnicas de bordado, costura e colagem, aprende novas habilidades e cria produtos únicos!

#### SEXTAS

14:45-16:00

AULA

+ 60

# VENHA FAZER A DIFERENÇA!

Junte-se a nós  
como voluntário!



#### Inscrições:

Laboratório do Envelhecimento,  
Fórum Maior Idade, Sala Estar  
ou Câmara Municipal de Ílhavo

## OUTRAS ATIVIDADES

24 E 27  
JUN

### Maiores Sobre Rodas

Visitas e experiências culturais  
Inscrições: 19 a 23 MAI

+ 65



23 MAI

### Idolíadas

CASA CULTURA ÍLHAVO



## ATIVIDADES SEMANAIS

25 E 26  
JUL

### Festival Cabelos Branços

JARDIM HENRIQUETA MAIA



## CONTACTOS

### GABINETE MAIOR IDADE

Câmara Municipal de Ílhavo

T: 234 329 636

### LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO

Beco Ferreira Gordo Ílhavo

T: 234 025 416

### FORUM MAIOR IDADE

Rua D. Fernando 90, Gafanha da Nazaré

T: 234 084 169

### SALA ESTAR

Edifício Sócio-Educativo, Gafanha da Encarnação

T: 234 084 169

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



