

MANUAL

POLÍTICAS  
PÚBLICAS

NO

**Envelhecimento**

MUNICÍPIO DE ÍLHAVO

# ÍNDICE

13 EIXO I **SAÚDE E BEM-ESTAR**

14 **Apoio a Pessoas em Processo de Luto**

15 **Maiores na mente**

16 **Maiores no Movimento**

17 **“Cuidar de mim para cuidar do outro”**

18 **Maiores sobre Rodas**

19 **Projetos Artísticos e Costura Criativa**

20 EIXO II **AUTONOMIA E VIDA INDEPENDENTE**

22 **Programa Apoio 65 - Pessoas adultas mais velhas em segurança**

23 **Investigação**

24 EIXO III **DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA**

26 **Curtas-Metragens no Envelhecimento**

27 **Clube do Pensamento**

28 **Maiores ON**

29 **Regras em Inglês**

30 **Coro da Memória**

31 **Projetos Musicais Ukulele e Cavaquinho**

32 **Encontro de Políticas Públicas no Envelhecimento**

33 **LABoratório do Envelhecimento e Fórum Municipal da Maior Idade**

34 EIXO IV **VIDA LABORAL SAUDÁVEL AO LONGO DO CICLO DE VIDA**

36 **Programa Preparação para a Reforma**

37 **Voluntariado**

38 EIXO V **RENDIMENTOS E ECONOMIA DO ENVELHECIMENTO**

40 **Rede Social**

41 **Capacitação de artesãos mais velhos**

42 EIXO VI **PARTICIPAÇÃO NA SOCIEDADE**

44 **Redes sociais digitais**

45 **Podcast “Ouve Bem o que te digo!”**

46 **Decisões Vincadas**

47 **Projetos Comunitários**

48 **Idoliadas**

49 **Festival Cabelos Brancos**



### **João Campolargo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

### **Ser um bom lugar para envelhecer**

O envelhecimento populacional é, talvez, a maior transformação social deste século, enquanto desafio demográfico e desafio de coesão territorial. Consciente deste desafio, nos últimos dois anos, o Município de Ílhavo tem trabalhado arduamente nas suas políticas de saúde, nomeadamente nas respostas à população sénior.

Neste trabalho, o Laboratório de Envelhecimento, inaugurado há dois anos, tem desempenhado um papel fundamental. Graças ao empenho da nossa equipa de trabalho, ao compromisso dos nossos maiores de idade e à confiança dos nossos parceiros do universo académico, tecnológico, da saúde e do setor social temos dados passos muito importantes para aumentar o conhecimento sobre o envelhecimento.

Com a investigação, o conhecimento e a criação artística, o Laboratório de Envelhecimento tornou-se num exemplo internacional e nacional de boas práticas no ensino informal de adultos, nomeadamente de idosos, através de uma aprendizagem transformadora. Estamos, pois, muito orgulhosos e entusiasmados com este percurso, ainda breve, mas muito significativo, que está a mudar o modo como as nossas pessoas envelhecem, dando mais vida à vida.

Ílhavo tornou-se, assim, num dos municípios portugueses onde melhor se envelhece. Aqui, os maiores de idade têm uma vasta oferta de atividades, que promovem o convívio e a participação ativa na comunidade, de espaços de lazer e de programas saúde, favorecendo um ambiente inclusivo e estimulante para esta faixa etária.

Com os projetos comunitários, que se assumem como uma marca da nossa governação, as diferentes gerações cruzam-se e relacionam-se, porque, só assim conseguimos viver numa comunidade inclusiva, envolvida e comprometida com os desafios de todos. E o envelhecimento é um desafio de todos.

Sabemos que quando uma comunidade está unida, todos evoluem e ninguém fica para trás. Este é o nosso compromisso – unir as pessoas, porque sabemos que juntos vamos sempre mais longe e juntos conseguimos ser sempre mais.

Com este Manual de Políticas Públicas no Envelhecimento celebramos o progresso alcançado e renovamos o nosso compromisso com a investigação, a inovação e a dedicação ao estudo do envelhecimento.



### **Mariana Ramos**

Vereadora da Câmara Municipal de Ílhavo

### **Um guia.**

Todos nós precisamos de orientação.

Para nos mantermos no trilho, para sabermos onde estamos e para onde queremos ir.

Para que tudo perdure e que produza efeitos, no tempo, muito além das pessoas, para que faça sentido para todos. Que seja casa de todos.

Este manual é resultado de pensamento coletivo, de auscultação de parceiros, da experiência que tem sido vivida ao longo destes 2 anos do Laboratório do Envelhecimento

articulada com a política do executivo municipal no desenho de uma comunidade mais justa, compassiva, coesa, no combate diário ao idadismo e na construção de um território seguro para se envelhecer. Um município amigo das pessoas mais velhas.

É, também ele, a vontade expressa no projeto do Fórum da Maior Idade, equipamento municipal em reabilitação, que conhecerá novas dinâmicas de cruzamento intergeracional e focadas na educação ambiental, um espaço pensado na atividade física e na expressão corporal associada às artes performativas.

Na era da inovação, do avanço tecnológico, da globalização, do imediatismo, do envelhecimento no próprio meio (ageing in place) e promoção da autonomia, do aumento da esperança média de vida, das respostas sociais articuladas e adaptadas a cada necessidade e perfil, foi-nos essencial criar um guia. Com o foco nas pessoas. Para aproximar pessoas. Olhando para o nosso território, e perceber qual a

oferta existente a partir da Câmara Municipal e parceiros locais, diariamente, no terreno. Junto das pessoas.

Na senda da Agenda 2030 da ONU, em plena década do oceano, olhar para o nosso território como um lugar de todos e para todos. Seja a partir de ações de capacitação dirigida à comunidade sénior ou a técnicos, seja em ações de mera partilha e debate de ideias, ativação de memórias ou em projetos de índole performativa com o cruzamento com a nossa programação cultural, queremos viver em comunidade. Com esta articulação permanente, esta cadeia com vários elos, que nos deve manter alinhados naquele que é o regresso diário a casa, à casa comum.

# ENQUADRAMENTO

o Manual de Políticas Públicas em Ílhavo surge como uma ferramenta estratégica, abraçando tanto as orientações nacionais, quanto os compromissos globais, promovendo um desenvolvimento equitativo, holístico e sustentável para o município.

Este Manual alinha-se, estrategicamente, com dois elementos de grande importância: o Plano Nacional do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Em conformidade com o Plano Nacional do Envelhecimento Ativo e Saudável, aprovado por via da portaria datada de 12 de janeiro de 2024, o Manual do Município de Ílhavo incorpora os novos eixos delineados com base no Livro Verde de Envelhecimento da União Europeia. Estes eixos - que englobam áreas cruciais como Saúde e Bem-Estar, Autonomia e Vida Independente,

Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida, Vida Laboral Saudável ao Longo do Ciclo de Vida, Rendimentos e Economia do Envelhecimento, e Participação na Sociedade -, refletem o compromisso do Município de Ílhavo em proporcionar um envelhecimento participativo e saudável, tendo em conta as diversas dimensões que influenciam a qualidade de vida da população adulta mais velha.

Simultaneamente, o Manual orienta os seus esforços para a integração dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030. Ao adotar uma abordagem alinhada com os ODS, o Município de Ílhavo demonstra um compromisso sólido com as metas globais, que visam abordar desafios interligados, promovendo o desenvolvimento sustentável ao nível local e global. A incorporação dos ODS nas políticas públicas municipais destaca o papel do município na construção de uma comunidade mais sustentável, inclusiva e em conformidade com os princípios estabelecidos pela comunidade internacional.

# 1 ERRADICAÇÃO DA POBREZA



PROJETOS:

Rede Social  
Programa de Voluntariado

# 3 SAÚDE E BEM-ESTAR



PROJETOS:

Apoio a Pessoas em  
Processo de Luto  
Majores no Movimento  
Formação/Capacitação

# 5 IGUALDADE DE GÊNERO



PROJETOS:

Podcast “Ouve Bem  
o que te digo!”

# 2 FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL



PROJETOS:

Rede Social  
Programa de Voluntariado

# 4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



PROJETOS:

Coro da Memória  
Encontro de Políticas  
Públicas no  
Envelhecimento  
Majores na mente  
“Cuidar de mim  
para cuidar do outro”  
Clube do Pensamento  
Regras em Inglês  
Oficinas Criativas e Ensino  
das Artes  
Programa Cultural  
Articulado

# 8 TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO



PROJETOS:

Capacitação de  
profissionais no cuidado  
Apoio a Artesãos  
Mais Velhos

## 9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS



PROJETOS:

Investigação e Inovação no Laboratório

## 13 AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA



PROJETOS:

Fórum Municipal da Maior Idade  
Palavra de Investigador  
Educação Ambiental

## 16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES



PROJETOS:

Programa Apoio 65  
Decisões Vincadas  
Orçamento Participativo

## 10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



PROJETOS:

Maiores ON  
Festival Cabelos Brancos  
Redes Sociais digitais  
Cruzamento Intergeracional

## 15 VIDA TERRESTRE



PROJETOS:

Fórum Municipal da Maior Idade  
Educação Ambiental  
Planteia

## 17 PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO



PROJETOS:

Idolíadas  
Investigação Rede Social  
Centro de Competências  
Parceiros institucionais

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável  
(ODS)

EIXO I

# SAÚDE E BEM-ESTAR

O envelhecimento é um processo que ocorre durante todo o ciclo de vida, pelo que se torna essencial atuar na manutenção da saúde e do bem-estar – determinantes para a preservação da qualidade de vida e da autonomia dos indivíduos.

## Apoio a Pessoas em Processo de Luto



Comunidade



Ações pontuais



Laboratório do Envelhecimento

Parceiros:

U.C.C Laços Mar e Ria

U.C.C. Salreu

Associação Compassio

Universidade de Aveiro

Apoio à comunidade oferecido por intermédio de três projetos: as oficinas temáticas, conduzidas por especialistas; os grupos de partilha orientada, com acesso restrito a indivíduos enlutados, dinamizados por psicólogos; e uma Comissão Consultiva de Apoio ao Luto, responsável em tornar o Município de Ílhavo numa comunidade compassiva.





## Maiores na mente

Programa de Estimulação Cognitiva, destinado a indivíduos com ou sem quadro demencial. O objetivo principal é prevenir e/ou retardar o declínio cognitivo, por meio de exercícios voltados para a memória a curto e longo prazo, atenção e concentração, raciocínio, linguagem e nomeação.



+ 60 anos



todo o ano



Laboratório do Envelhecimento  
Fórum Municipal da Maior Idade

Parceiros:  
U.C.C Laços Mar e Ria  
ISCIA - Aveiro

## Maiores no Movimento



+ 65 anos



Diário



Laboratório do Envelhecimento  
Piscinas Municipais  
Fórum Municipal da Maior Idade  
Salão Paroquial de Vale de Ílhavo  
Sede “A Torre”  
Edifício Sócio Educativo  
na Gafanha da Encarnação

---

Programa desportivo que visa incentivar a prática de um estilo de vida saudável e ativo, de forma a combater o sedentarismo. Este programa inclui as modalidades de Exercícios de Manutenção, Dança, Boccia, Ritmos, Técnicas de Relaxamento e Hidroginástica.





## “Cuidar de mim para cuidar do outro”

Programa formativo para apoiar e desenvolver novas ferramentas no ato de cuidar pessoas, através da inteligência emocional, autocuidado e competência pessoal/social.



Cuidadores formais e informais



Mensalmente /14:30



Laboratório do Envelhecimento

Promotor:  
Segurança Social  
U.C.C laços Mar e Ria  
Câmara Municipal de Ílhavo

## Maiores sobre Rodas

Cinco visitas culturais com o intuito de oferecer momentos de convívio e explorar novos territórios. Estas iniciativas visam, ainda, enriquecer a experiência cultural dos participantes, proporcionando oportunidades de interação social e descoberta, em diferentes contextos culturais.



peças residentes no Município de Ílhavo maiores de 65 anos (feitos até dezembro do ano da realização).



17 a 21 junho 2024





## Projetos Artísticos e Costura Criativa

Através de práticas artísticas e de expressão criativa, desenvolve-se a criatividade e habilidades manuais, criam-se peças únicas a partir de materiais diversos, combinando cores, texturas e estampas de maneira inovadora. São desenvolvidos produtos variados, destinados à criação de cenografia para festivais, venda para a apoio a causas sociais, merchandising, entre outras e diversificadas utilizações.



+ 55 anos



terças e quintas-feiras



Laboratório do Envelhecimento

---

EIXO II

AUTONOMIA  
E VIDA  
INDEPENDENTE

A manutenção da autonomia da população é fundamental para o bem-estar, pelo que é necessário implementar medidas que promovam uma vida independente e a residência em domicílio próprio. Para tal, é essencial garantir ambientes seguros no domicílio, bem como salvaguardar a acessibilidade aos serviços para a população mais vulnerável.

## Programa Apoio 65 - Pessoas adultas mais velhas em segurança



Promovido: GNR

Parceiros: Câmara Municipal de Ílhavo

---

A Guarda Nacional Republicana realiza um conjunto de sessões informativas e visitas direcionadas a pessoas adultas mais velhas, particularmente aquelas que se encontram em situações de vulnerabilidade e isolamento. Um dos propósitos destas ações é proporcionar apoio e encaminhamento para os serviços sociais, sempre que necessário, visando garantir que essas pessoas recebem o suporte adequado.





## Investigação

Apoio na implementação de Projetos de Investigação no Laboratório do Envelhecimento, promovidos por entidades académicas e empresas tecnológicas, visando o desenvolvimento de novas soluções tecnológicas e uma compreensão mais aprofundada do processo de envelhecimento.



+ 55 anos



todo o ano



Laboratório do Envelhecimento

Promotor:  
Entidades Académicas  
e Empresas Tecnológicas

EIXO III

DESENVOLVIMENTO  
E APRENDIZAGEM  
AO LONGO DA VIDA

O desenvolvimento pessoal e a aprendizagem estão, tradicionalmente, focados na formação de crianças e jovens, contudo, hoje em dia, é reconhecida a importância da aprendizagem ao longo da vida, sobretudo com a crescente imposição do mundo digital. Para garantir a integração e a participação dos mais velhos, é fundamental a promoção de programas de aquisição de competências.

## Curtas-Metragens no Envelhecimento

Concurso anual de Curtas-Metragens centrado no Envelhecimento, que em 2024 terá como tema a “Morte”. O projeto selecionado recebe apoio financeiro e suporte na produção da proposta cinematográfica.



Realizadores



todo o ano



Laboratório do Envelhecimento

---





## Clube do Pensamento

Encontros informais de convívio e partilha, assentes na troca de experiências de leituras. Durante estas sessões podemos contar com um método facilitador do desenvolvimento pessoal e da resolução de problemas através dos livros - a biblioterapia.



+ 60 anos



última terça-feira de cada mês



Laboratório do Envelhecimento

---

Promotor:  
Livraria Xylocopa

## Maiores ON

Programa que desenvolve noções básicas de informática e de navegação na internet, com o objetivo de capacitar para a utilização das redes sociais, office, e outras funcionalidades do computador.



+ 60 anos



quarta-feira | 9h00



Laboratório do Envelhecimento

---

Parceiros:  
ISCIA - Aveiro





## Regras em Inglês

Aprender uma nova língua não é tarefa fácil! O processo de aprendizagem de uma nova língua, como o inglês, é facilitado com o uso de materiais de apoio e a orientação dedicada de voluntários.



+ 60 anos



quinta-feira | 10h30



Laboratório do Envelhecimento

---

## Coro da Memória

Projeto musical que estimula habilidades musicais, com a orientação artística de uma equipa de profissionais liderada por Luís Carvalho. Este coro e a sua música personificam a essência pulsante do território, conectando memórias e pessoas, independentemente da presença de demência.



+ 55 anos



maio a setembro



Laboratório do Envelhecimento

---

Parceiros:  
Associação Albergar-te





## Projetos Musicais Ukulele e Cavaquinho

Projeto musical que estimula habilidades musicais, com a orientação artística de uma equipa de profissionais. Este coro e a sua música personificam a essência pulsante do território, conectando memórias e pessoas, independentemente da presença de demência.



+ 55 anos



Terças | Quinta-feira | 14h30



Laboratório do Envelhecimento  
Fórum Municipal da Maior Idade

## Encontro de Políticas Públicas no Envelhecimento

Encontro dedicado à discussão de políticas públicas sobre o envelhecimento, com a participação de profissionais e especialistas da área.



Técnicos das autarquias locais, unidades de saúde, IPSS, Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Universidades, empresas e entidades formadoras.



anualmente



Município de Ílhavo

---





## Laboratório do Envelhecimento

## Fórum Municipal da Maior Idade



Comunidade



diário



Laboratório do Envelhecimento  
Fórum Municipal da Maior Idade

O laboratório do Envelhecimento, agrega entre 100 a 130 ações trimestrais e tendo a sua programação organizada em torno de três eixos: Investigação, Conhecimento e Criação, contando com a participação de 70 a 100 pessoas por dia. O Fórum Municipal da Maior Idade encontra-se em obras, num investimento superior a 550 mil euros, sendo as suas atividades realizadas num Pólo, adjacente à Fabrica ideias na Gafanha da Nazaré

EIXO IV

VIDA LABORAL  
SAUDÁVEL  
AO LONGO DO  
CICLO DE VIDA

O envelhecimento da população ativa leva à necessidade de adaptar as carreiras profissionais e os postos de trabalho, com benefícios na produtividade e no bem-estar dos trabalhadores. O aumento da idade dos trabalhadores exige um olhar adequado para combater o idadismo no local de trabalho, fomentando a diversidade geracional.

## Programa Preparação para a Reforma



+ 65 anos



Câmara Municipal de Ílhavo



Programa que apoia os colaboradores da Câmara Municipal de Ílhavo, com mais de 65 anos, na preparação para a reforma, através de ações enquadráveis nas seguintes fases:

- Acolhimento e diagnóstico: fase de acolhimento e diagnóstico que visa promover a reflexividade acerca da transição do trabalho para a reforma
- Formação: transmitir conhecimentos para os indivíduos acederem à reforma
- Plano de ação para a reforma: conduzir os participantes a efetuar um planeamento que reflita as respostas às necessidades de cada indivíduo.



## Voluntariado

Programa que visa estimular e ampliar a participação cívica em ações voluntárias no campo do envelhecimento, promovendo uma cultura de solidariedade e de apoio à população idosa.



Comunidade



todo o ano



Laboratório do Envelhecimento

---

EIXO V

# RENDIMENTOS E ECONOMIA DO ENVELHECIMENTO

A garantia de rendimentos adequados ao longo da vida, bem como uma economia focada no envelhecimento, com especial ênfase após a idade de reforma, permite combater a pobreza e satisfazer as necessidades dos adultos mais velhos.

## Rede Social

Programa de apoio à intervenção social local, estabelecendo parcerias estratégicas entre vários intervenientes sociais, com o objetivo de combater a pobreza, a exclusão social e promover o desenvolvimento social a nível local. O Município de Ílhavo é considerado um modelo eficaz de organização e colaboração, proporcionando respostas sociais mais eficientes e soluções rápidas para os problemas dos cidadãos e das famílias.



Comunidade



todo o ano



Município de Ílhavo

---

Promovido por:

Instituto da Segurança Social;

Ministério da Saúde;

Ministério da Educação;

Associação Solidariedade Social da Gafanha do Carmo;

Associação Aquém Renasce;

Centro Paroquial de Assistência e Formação D. Manuel Trindade Salgueiro;

Centro Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI);

Centro Social e Paroquial da Gafanha da Encarnação;

Centro Social e Paroquial N. Sr.<sup>a</sup> da Nazaré;

Centro Social Padre José Kentenich;

Centro de Respostas Integradas de Aveiro;

Conferência S. Vicente de Paulo de Ílhavo;

FORMAR de Ílhavo;

Grupo Cáritas Paroquial da Gafanha da Nazaré, Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo;

Instituto de Emprego e Formação Profissional de Aveiro;

Juntas de Freguesia de S. Salvador, Gafanha da Nazaré, Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo;

Lions Clube de Ílhavo;

Obra da providência;

Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo;

Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo.



## Capacitação de Artesãos



+ 55 anos



todo o ano



Laboratório do Envelhecimento

Parceiro:  
Aproximar

Programa que desenvolve cursos de capacitação profissional direcionado a artesãos mais velhos, oferecendo uma metodologia que combina instrução tradicional com a criação de materiais digitais. Este curso visa capacitar os participantes não apenas pela aprendizagem convencional, mas também pela produção de conteúdo digital como parte integrante do processo de formação.

EIXO VI

# PARTICIPAÇÃO NA SOCIEDADE

A participação social dos mais velhos implica a integração plena nas comunidades onde se inserem. A população mais velha representa um valor muito elevado para a sociedade, pela experiência adquirida, pelas capacidades desenvolvidas e, ainda, pela importância nas tomadas de decisão.

## Redes sociais digitais

Facebook  
Instagram

Páginas sociais que divulgam as ações e eventos realizados no Município de Ílhavo por pessoas mais velhas, combatendo o idadismo.



Comunidade



todos os dias

---





## Podcast “Ouve Bem o que te digo!”

Podcast que destaca temas relevantes, que afetam e moldam o mundo de mulheres mais velhas.



Comunidade



Mensalmente



Spotify e Facebook da Maior Idade

---

Parceiros:  
Canal Central

## Decisões Vincadas

Programa que visa reduzir as crises na participação política dos adultos mais velhos em relação ao seu envolvimento nas políticas locais. Este programa é composto por dois projetos: os Debates Comunitários, com diversos temas, que visam promover uma reflexão individual sobre a participação comunitária e a Assembleia das Pessoas Mais Velhas, que tem como objetivo ouvir as ideias e contributos de quem tem mais experiência.



+ 60 anos



Novembro 2024



Câmara Municipal de Ílhavo





## Projetos Comunitários



+ 60 anos



Todo o ano



Município de Ílhavo

O envolvimento ativo dos adultos mais velhos é essencial para a construção da identidade cultural em Ílhavo. O programa cultural destaca-se por projetos que integram os mais velhos em diversas formas artísticas, como coros, teatros e danças. Ílhavo é conhecido pela realização de vários festivais ao longo do ano, nos quais a presença significativa dos mais velhos se destaca na integração de projetos comunitários associados aos festivais.

## Idoliadas

Projeto que desafia o espírito de competição, assente em provas artísticas. É uma iniciativa que visa reunir pessoas adultas mais velhas das instituições e comunidade envolvente, representando o seu município, em provas específicas nas áreas do teatro, música, dança, arte plástica, cultura geral, fotografia, vídeo e poesia.



Comunidade Sénior



janeiro a junho

Parceiros:  
Municípios da Região de Aveiro e  
Coimbra





## Festival Cabelos Brancos



Comunidade



setembro



Jardim Henriqueta Maia

Parceiros:  
IPSS'S

No Jardim Henriqueta Maia, cinco palcos são o cenário para mais de 40 iniciativas, destacando a pessoa mais velha como protagonista do festival. A programação abrange uma diversidade de eventos, desde concertos, oficinas, projetos comunitários, feiras, palestras, conversas, terapias assistidas até exposições. Este evento proporciona uma experiência enriquecedora e diversificada para a comunidade local, com especial atenção ao foco intergeracional.

# CONTACTOS

## **Câmara Municipal de Ílhavo** **Núcleo da Maior Idade**

234 329 636

Gabinete que faculta  
informação de apoio,  
informações e encaminhamento  
para serviços ou recursos do  
Município de Ílhavo.

## **Laboratório do Envelhecimento**

234 025 416

## **Fórum Municipal da Maior Idade**

234 085 479

## **UCC Laços Mar e Ria**

234 330 039

## **Universidade Sénior** **do Centro Social e Paroquial** **da Gafanha da Nazaré**

913 795 694

## **Clube Comunitário da** **Santa Casa da Misericórdia** **de Ílhavo**

### **Espaço sénior**

234 329 432

## **Clube Sénior da** **Junta de Freguesia** **da Gafanha da Nazaré**

234 361 520

## **Serviço de Atendimento e** **de Acompanhamento Social**

234 329 649

## **Associação de Solidariedade** **Social da Gafanha do Carmo**

234 391 354

## **CASCI - Centro de Ação Social** **do Concelho de Ílhavo**

234 326 015

## **Centro Social e Paroquial** **N.ª Sr.ª da Nazaré**

234 364 707

## **Lar de São José**

234 329 420

## **Unidade de Cuidados** **Continuados** **Santa Casa da Misericórdia** **de Ílhavo**

234 329 430





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

