

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:15		Téc. Relax. 1			
09:45	Ritmos 2		Exerc. Manut. 1	Téc. Relax. 1	
10:00			Maiores ON	Regras em Inglês! Maiores na Mente (Médio)	Ritmos 2
10:15					Maiores na Mente (Difícil)
10:30	Exerc. Manut. 1 JOGA		Maiores ON		
11:30					
12:30					
14:30		Bandeiras - Costura Criativa	Maiores ON	Bandeiras - Costura Criativa Aprende a tocar Ukulele! / Marca	
15:00	Danças 1		Aprende a Tricotar		

CRIAÇÃO

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

3 abril 18:00

25 Abril, Sempre!

Conversa

Apresente as narrativas mais cativantes relacionadas ao 25 de Abril. As histórias serão gravadas e inseridas no espetáculo “Margaridas, Cravos e Outras Primaveraes”, no dia 24 Abril, na Casa Cultura de Ílhavo.
Por: João Fradinho e Susana Senos

“Acordes e Narrativas de Abril”

Projeto Comunitário

O violinista David Moura e Adelaide Batista e Glória Baptista (participantes da comunidade de Ílhavo), apresentam um espetáculo no qual o teatro e a música dialogam sobre o passado, presente e futuro da democracia.

Apresentação:

17 abril QUA 18:30

Fórum Municipal Maior Idade

- Instalações Provisórias

O Poema é uma Arma

Projeto Comunitário

O ponto de partida para o projeto comunitário consistirá na exploração do poema de Ary dos Santos. Este projeto intergeracional é um espaço criativo e colaborativo para aprofundar o tema “Desfolhada”.

Encenador: Jonathan Margarido

Ensaios: 24 e 30 de Abril; 8, 14, 16 e 17 Maio - 17:30 - 19:30

Apresentação: 19 Maio - Idoliadas

Chávenas feitas à mão

Modelagem e pintura de cerâmica

Nelson Silva e Acácio Moreira, 2 artesãos da arte de modelar e pintar a cerâmica, dinamizam um conjunto de 5 sessões relativas à oficina “Modelagem e pintura de cerâmica”. Este conjunto de sessões pretende que os participantes experimentem de raiz todo o processo de criação de uma peça em cerâmica, desenvolvendo uma coleção única.

29 abril SEG
Criação e
desenho das
chávenas de
cerâmica

3 maio SEX
Modelação
das chávenas

14 maio TER
Pintura das
chávenas

21 maio TER
Pintura e
decoreação das
chávenas

27 maio SEG
Exposição
+ Conversa
sobre o processo
criativo

Dinamizado por: Nelson Silva e Acácio Moreira
(limitado a 10 participantes)

Bandeiras

Costura Criativa

A técnica do bordado dará vida a paisagens e rostos, num processo metódico e artístico. As bandeiras ganharão vida, exibindo a beleza das paisagens e a expressão dos rostos de uma forma única e cativante.

terças-feiras 14:30

Coro da Memória

Precisamos da sua voz, do seu corpo e criatividade! O Coro Memória é um espaço de encontro e partilha, onde se valoriza a descoberta do próprio universo sonoro, independentemente de suas condições físicas, mentais ou sociais.

Direção Artística: Luís Carvalho

20 e 27 junho QUI 10:00

2, 9, 16, 23, 30 julho TER 14:30

6, 17, 18, 19 setembro SEX 14:30- 18:00

20 e 21 setembro SÁB E DOM

quintas-feiras 14:30

Merchandising para Eventos!

Pintura e Costura Criativa

Criar produtos que vão além do simples objeto de lembrança, mas que se tornem parte integrante da vivência do evento.

sextas-feiras 14:30

Marca

Venha desenvolver a sua marca de artesanato, com o apoio técnico / artístico da Câmara Municipal de Ílhavo.

21 fevereiro 14:30

Concurso Curta Metragem

Morte

O concurso de curtas - metragens sob o tema de “Morte” tem como objetivo a criação de um argumento para a realização de uma potencial curta-metragem.

Valor do Prémio: 1500 Euros

Inscrições:



quartas-feiras 14:30

Aprende a Tricotar

Quer aprender a tricotar? Pegue nas suas agulhas e venha produzir as suas peças de malha.

Dinamizado: Ermelinda Neto

quintas-feiras 14:30

Aprende a tocar Ukulele!

Ukelele? Vem aprender a tocar e a saber mais sobre este instrumento!

Dinamizado: João Silva



Laboratório ENVE LHECI MENTO



PROGRAMAÇÃO:

ABRIL A JUNHO



INVESTIGAÇÃO

Através do desenvolvimento de parcerias com entidades académicas e empresas da área tecnológica surge a necessidade de desenvolvimento de estudos científicos e investigação em torno da temática do envelhecimento.

PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO A DECORRER:

Sistema Pro Senior TV

Criação um sistema de televisão que tem como objetivo motivar os mais velhos a participarem em eventos/atividades sociais dinamizadas no seu município para desse modo combater os sentimentos de solidão e isolamento social.
Promovido: Universidade de Aveiro

DECOHDE

Design para a Comunicação Humanizada da Demência

O projeto DECOHDE tem como objetivo contribuir para a investigação sobre a conceção de recursos de informação adaptados às pessoas com demência. Em particular, tem por base que as pessoas com demência têm o direito a ter acesso a informação dedicada e concebida para elas.
Promovido: Universidade de Aveiro e centros de investigação ID+, DigíMedia, e Cintesis@Rise
Cofinanciado- Fundação para a Ciência e Tecnologia

RIAM

Realidades Imersivas Ativadoras de Memórias

Cada participante irá explorar mundos-história interativos (conjunto de vídeos 360º, interligados entre si, que possibilitam a manipulação de sequência de eventos) adaptados à sua história de vida e recolhendo “memórias” através do objeto tangível diégético.
Promovido: Universidade de Aveiro.

Palavra de Investigador

Tome o pequeno-almoço com a investigadora Jéssica Tavares e converse sobre a sua tese de doutoramento.
Políticas de Saúde num Contexto de Envelhecimento Demográfico. Princípios Amigos da Pessoa Idosa: Uma prioridade Programática?
Por Jéssica Tavares - Departamento de Ciências Sociais, Políticas e do Território da Universidade de Aveiro

A Maior Idade é uma das áreas de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo, concentrando-se no desenvolvimento de políticas públicas direcionadas ao envelhecimento. Uma destas políticas é o equipamento conhecido como Laboratório do Envelhecimento.

Contactos:

Beco Ferreira Gordo - Ílhavo
(junto à Escola EB1 de Ílhavo)
Tel.: 234 025 416
www.cm-ilhavo.pt
maioridade@cm-ilhavo.pt

CONHECIMENTO

Implementação de programas que permitam a troca de conhecimento e experiência entre entidades/técnicos na área das literacias.

OFICINAS:

Demência: o papel dos municípios na prevenção e intervenção para redução das desigualdades.

Sensibilizar os técnicos que exercem funções nos municípios portugueses sobre a demência.
Promovido: SINDIA
Formadora: Flávia Machado
Dirigido: Técnicos dos municípios

A Demência

A demência é uma área de investigação na qual Clarissa Giebel se destaca internacionalmente. Venha descobrir os mais recentes avanços nesta área.
Investigadora: Clarissa Giebel - Investigadora, Universidade de Liverpool
Investigadora: Janet McCord

“Cuidar de Mim para cuidar do Outro”

Com o intuito de aumentar ferramentas e conhecimento para lidar com os desafios diários no papel no cuidado. A 2ª sessão será através da meditação com taças tibetanas e gongos.
Promovido: Instituto de Segurança Social e Unidade para Cuidados na Comunidade “Laços, Mar e Ria”

Preparação para a Reforma

Programa de transição para a reforma, visando a transmissão de conhecimentos e a elaboração de um plano de preparação.

2ª sessão - 2 abril

Acesso à reforma
Ana Costa

3ª sessão - 16 abril

A importância de um estilo de vida saudável
Alexandre Rola

4ª sessão - 2 maio

Relações familiares
António Fonseca

5ª sessão - 14 maio

Relações com a Comunidade/Importância da nutrição
Cristina Teixeira - Inês Rodrigues

6ª sessão - 28 maio

Alterações económico-financeiras
João Fradinho

23 maio 18:30

Programa de Apoio ao Luto

“Educação para a Morte, Luto e Morrer”

Anatologista e suicidologia, que estuda as perspectivas globais e culturais de trauma, morte e expressões de morrer, luto na literatura e nas artes.
Investigadora: Janet McCord

AULAS

Regras em Inglês!

E se lhe desafiasses a falar em Inglês?
Dinamizado: Leonor Graça
Dirigido: + 60 anos

JOGA

Explore o poder do jogo, para a interação social, para a promoção da atividade física e estimulação.
Promovido: Projeto miOne - DECA - Universidade de Aveiro

quintas-feiras Nível Médio · sextas-feiras Nível Difícil 10:30

Maiores na Mente

Vem exercitar o cérebro, através de exercícios de estimulação.

Maiores On

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

Maiores No Movimento

Aulas desportivas nas modalidades de Exercícios de Manutenção, Ritmos, Danças e Boccia.
Dirigido: +60 anos
Dinamizado: Helena Brito, Andreina Maia, Ana Cláudia, André Tavares e Luísa Silva

CONVERSAS

Ouve Bem o que te digo!

Um Podcast que junta mulheres mais velhas, moderado por especialistas para debaterem temas que as incomodam a si e aos outros.

5 abril SEX

Inclusão: Mito ou Realidade? Comemoração do 1º Aniversário do Balcão da Inclusão

17 abril QUA

Ser mulher no ano de 1974 com Sara Baldaia

Apoio: Canal Central

Emissão: Spotify / Facebook da Maior Idade

Fala!

Cabe aos técnicos pensar e concretizar ações que consigam perspetivar novas formas de fazer. Venha ouvir e partilhar!

11 Abril QUI Tecnologias e os Mais Velhos com Ana Martins e Bárbara Cordeiro

6 junho QUI Saúde Mental nos Mais Velhos
Promovido: Associação Nacional de Gerontólogos
Dirigido: Comunidade

VISITAS

Centro Rainha D. Leonor - Oliveira do Bairro

Dirigido: Técnicos da Área Social

Ovar

Dirigido: +60

quintas-feiras 10:30

segundas-feiras 10:30

quartas-feiras 09:30 · 10:30

segunda-feira a sexta-feira

11 abril e 6 junho 18:30

24 maio 14:00

10 maio 08:30 - 16:00