



Laborató
**ENVE
LHECI
MENTO**

PROGRAMAÇÃO
OUTUBRO-DEZEMBRO 2022

PROGRAMAÇÃO **OUTUBRO-DEZEMBRO**

A Maior Idade é uma das áreas de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo, que tem como destinatárias principais as pessoas com sessenta ou mais anos, sendo um dos seus objetivos mais importantes manter os seniores do município mais ativos e mobilizados para a sua vida comunitária. O **Laboratório do Envelhecimento**, é um espaço de acolhimento para o desenvolvimento de intervenções em três eixos: **investigação**, **conhecimento** e **criação**.

Investigação

O Laboratório do Envelhecimento é um espaço comum que abriga, protege e qualifica projetos e investigadores nascentes ou estabelecidos, através de apoio técnico e estratégico.

Palavra de Investigador

Iniciativa de debate sobre trabalhos de investigação, já concluídos, e de especial interesse na área do envelhecimento.

> Reinventar a roda – sistema de reutilização e partilha de cadeiras de rodas

com Joana Coimbra
Universidade de Aveiro
12 novembro 10:30

> Coming Out e Envelhecimento Bem Sucedido em mulheres lésbicas, homens gays e bissexuais com 55 + anos em Portugal

Investigador: Manuel Barbosa
Universidade de Aveiro
17 dezembro 10:30

Plataforma Shapes

Projeto de construção de uma plataforma com recurso a várias tecnologias, centrada nas pessoas mais velhas e seus cuidadores.
Universidade do Porto (ICBAS/CINTESIS)

Projeto UpMind

terças, quartas e quintas-feira 14:30
outubro a dezembro

Direcionado para a otimização do funcionamento cognitivo, do estado emocional e da funcionalidade com vista ao bem-estar da população com mais de 50 anos e das pessoas com Declínio Cognitivo Ligeiro. Centro de Investigação e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC-FPCEUC)

Dor crónica e sua associação com a função cognitiva e a sarcopenia em pessoas com 65 ou mais anos

Projeto que compara a função cognitiva em pessoas idosas com dor musculoesquelética crónica e em pessoas idosas assintomáticas.
Dinamização: Universidade de Aveiro

Conhecimento

Implementação de programas que permitam a troca de conhecimento.

Formações Certificadas

> **Violência Contra Pessoas Idosas e a Prestação de Cuidados**

22 e 23 novembro 10:00-17:00

Dinamização: Fundação Calouste Gulbenkian e Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

> **Risoterapia**

22 outubro 9:00

Dinamização: Fernando Batista (Associação Mais Feliz)

> **Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica e Terapias Não Farmacológicas**

10 e 17 outubro 14:30

Dinamização: UCC – Laços Mar e Ria

> **Qualidade de Sono na Pessoa Idosa**

13, 18 e 21 outubro 14:30

24, 27 e 31 outubro 11:00

Dinamização: Escola Superior Enfermagem da Coimbra/UCC – Laços Mar e Ria

> **Inteligência Emocional**

13, 18 e 21 outubro 15:30

24, 27 e 31 outubro 10:00

Dinamização: Escola Superior Enfermagem da Coimbra/UCC – Laços Mar e Ria

> **Cuidadores Formais e Informais**

9 novembro 14:00

Dinamização: APACID

Joga

segundas-feiras 9:30 • 10:30

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

Dinamização: Proj. miOne, DeCA, UA

Maiores On

quartas-feiras 10:30

Sessões para aprender a utilizar um computador ou navegar na internet em segurança.

Dinamização: CMI

Maiores na Mente

quintas e sextas-feiras 10:30

Venha exercitar o cérebro.

Dinamização: CMI.

“Ouve bem o que te digo”

Liberdade para voltar a casar?

28 outubro Spotify

O tempo muda e eu?

28 novembro Spotify

Festividades

28 dezembro Spotify

Fala!

O avanço da longevidade lança desafios às instituições, técnicos, famílias e população geral.

Queremos ouvir as suas ideias em prol de um maior trabalho em rede entre técnicos.

Sexualidade e Turismo

11 novembro 9:00

Associação Nacional de Gerontólogo

Criação

Fomento de competências para a geração e capacitação de talentos criativos, numa ligação intergeracional entre saberes clássicos e setores emergentes.

Avó, Sai da Caixa

terças-feiras 14:30

Oficinas de Empoderamento e Criação Artística por Designer Susana António e o Psicólogo Ângelo Capota
Público-alvo: Técnicos da Área Social e Pessoas Idosas

Linhas de Arte Nova

Captação de imagens de edifícios emblemáticos de Arte Nova do Município, que serão replicadas em diferentes materiais, através de uma estética arrojada e cores vivas.
Dinamização CMI e Ent. Académicas
Público-alvo: Técnicos da Área Social e Pessoas Idosas

Apresentação da coleção

“Linhas Arte Nova” 24 novembro 14:30

Aprende a Tricotar

quartas-feiras 14h30

Quer aprender a tricotar?
Pegue nas suas agulhas e venha produzir peças de malha.
por Ermelinda Senos
Público-alvo: + 60 anos

Laboratório do Envelhecimento

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

Azul + ejo = Azulejo

O azulejo é uma marca bem visível no património local de Ílhavo, refletindo-se através da Arte Nova.

O azulejo e o seu valor

conversa **21 novembro 14:30**
com Acácio Moreira, Milu, Cristina Rosete

Azulejos emocionais

oficina **19 e 26 outubro 14:30**
16 e 23 novembro 14:30
realizada por Acácio Moreira

ACRA (Atelier de Conservação e Restauro do Azulejo de Ovar) e Oficina da Formiga

visita **16 dezembro 9:00**

Percursos da Azulejaria

Percurso pelas ruas de Ílhavo para fotografar pormenores da azulejaria.
fotografia **25 novembro 15:00**
orientação por Naty Veiga

Apresentação da Coleção

24 novembro 14:30
Apresentação dos produtos finais da atividade “Linhas de Arte Nova”.

Open Call para artistas:

Marca

Apresenta o teu projeto/marca de costura criativa.
Apoio no desenvolvimento através da disponibilização do espaço e costureiras seniores para o teu projeto.
Destinatários: Artistas locais