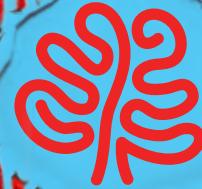


## AGENDA



Laboratório  
**ENVE  
LHECI  
MENTO**



Fórum  
**MAIOR  
IDADE**



Sala  
**ESTAR**



JAN – MAR 2026

# HORÁRIO

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:45		• Técnicas de Relaxamento 1		• Técnicas de Relaxamento 2	
09:15	• Exercícios de Manutenção 5 • Ritmos 2		• Exercícios de Manutenção 1		• Exercícios de Manutenção 2
09:30			• Maiores On		• Maiores na Mente
09:45		• Técnicas de Relaxamento 1		• Técnicas de Relaxamento 1	
10:00		• Exercícios de Manutenção • Maiores On		• Exercícios de Manutenção	• Maiores On • Ritmos
10:15	• Ritmos 1				• Exercícios de Manutenção 5
10:30	• Exercícios de Manutenção 1		• Maiores On • Exercícios de Manutenção 2	• Regras em Inglês! • Maiores na Mente	• Maiores na Mente
11:00					• Ritmos 1
14:00	• Danças • Maiores na Mente			• Jogos e Cantigas	
14:30		• Maiores a Criar	• Macramé • Danças	• Ukuleles • Maiores a Criar	
15:00	• Maiores a Criar	• Cavaquinhos	• Tricot	• Cavaquinhos	• Maiores a Criar
16:00				• Vou ser Fadista	

## LOCAIS DAS ATIVIDADES:

LABORATÓRIO ENVELHECIMENTO  
FÓRUM MAIOR IDADE SALA DE ESTAR

## DESTAQUES

17 JAN  
18:00

### Noite Grande de Celebrações!

Aniversário do Laboratório do Envelhecimento e Fórum Maior Idade

FÁBRICA IDEIAS GAFANHA DA NAZARÉ  
ANIVERSÁRIO

JAN A MAR

### Construção Horta Comunitária

FÓRUM MAIOR IDADE  
OFICINA

JAN A MAR

### Linha do Clima

FÓRUM MAIOR IDADE  
EXPOSIÇÃO CONVERSAS OFICINA

# ATIVIDADES REGULARES

## Maiores no Movimento

Participe em aulas de atividade física.

Aulas terrestres: Ritmos, Exercícios de Manutenção, Dança, Técnicas de Relaxamento e Boccia.

Aulas Aquáticas: Hidroginástica

**TODOS**

**OS DIAS**

**Inscrições:**

Laboratório do  
Envelhecimento e  
Fórum Maior Idade

**AULA**

## Maiores a Criar



Desenvolva produtos artísticos a partir do bordado e costura.

**SEGUNDAS**

15:00

Fórum Maior Idade

**TERÇAS E QUINTAS**

14:30

Laboratório do  
Envelhecimento

**TERÇAS E SEXTAS**

14:30

Sala Estar

**OFICINA**

## Maiores On



Venha aprender a utilizar o computador / telemóvel.

**TERÇAS**

10:00

**QUARTAS**

09:30 e 10:30

Laboratório do  
Envelhecimento

**SEXTAS**

10:00

Sala Estar

**AULA**

## Maiores na Mente



Exercite o seu cérebro através da estimulação.

**SEGUNDAS**

14:00

Nível Médio

Fórum Maior Idade

**QUINTAS**

10:30

Nível Fácil

Laboratório do  
Envelhecimento

**SEXTAS**

09:30 e 10:30

Nível Difícil

Laboratório do  
Envelhecimento

**AULA**

## Cavaquinhos

Participe nesta aula de cavaquinho, resgatando a música popular portuguesa.

Por: Fátima Teixeira

**TERÇAS E QUINTAS**

15:00

Fórum Maior Idade

**AULA**

## Macramé

Aprenda esta arte que envolve fios e nós.

**QUARTAS**

14:30

Fórum Maior Idade

**AULA**

## Aprender a Tricotar



Tricotar? Sim! Tricote para um projeto solidário que visa criar peças de roupa para animais abandonados.

Por: Rosário Vieira

### QUARTAS

15:00

Laboratório do  
Envelhecimento

OFICINA

## Jogos e cantigas



Jogue e participe em jogos populares e músicas tradicionais.

Por: Espaço Junta Freguesia  
da Gafanha da Nazaré

### QUINTAS

14:00

Fórum Maior Idade

JOGO

## Regras em Inglês

Venha aprender a língua inglesa de forma divertida.

Por: Leonor Graça

### QUINTAS

10:30

Laboratório do  
Envelhecimento

OFICINA

## Vou Ser Fadista

Gosta de cantar fado?  
Faça parte deste grupo.

Por: João Silva

### QUINTAS

16:00

Laboratório do  
Envelhecimento

OFICINA

# EXPOSIÇÕES

## A Linha do Clima



A exposição apresenta 30 cachecóis, cada um correspondente a um ano da série climática de Aveiro entre 1994 e 2023. Cada carreira de crochê representa a temperatura média diária de um determinado dia, traduzindo as variações térmicas em peças únicas, feitas à mão.

Por: Myriam Lopes, Carla Gama e Ana Ascenso, do Centro de Estudos do Ambiente e do Mar e do Departamento de Ambiente e Ordenamento da Universidade de Aveiro.

Apoio: Biblioteca Universidade de Aveiro.

Inauguração:

**4 MAR**

14:30

Fórum Maior Idade

[EXPOSIÇÃO](#)

# VISITAS

Inscrições: Laboratório Envelhecimento, Fórum Maior Idade e Sala de Estar

## Quinta Ecológica da Moita

AVEIRO

**JAN**

[VISITA](#)

## ECOMARE

GAFANHA DA NAZARÉ

**JAN**

[VISITA](#)

Visite uma infraestrutura dedicada à proteção dos ecossistemas marinhos.

## SKOPE – Museu da Medicina e Saúde

AVEIRO

**MAR**

[VISITA](#)

Conheça a história e a evolução da medicina.

## Papel da Recolha de Óleos – Visita à Prio

AVEIRO

**MAR**

[VISITA](#)

Conheça o impacto na sustentabilidade através da recolha e reaproveitamento de óleos alimentares.

## Como se Envelhece em Ílhavo?

Visite os 3 equipamentos da Maior idade para descobrir os bastidores técnicos.

**JAN A MAR**

Por marcação

prévia

[VISITA](#)



Laboratório  
**ENVE**  
**LHECI**  
**MENTO**

## CRIAÇÃO ARTÍSTICA

### Coro Memória



O Coro Memória está de volta e queremos contar consigo! Se gosta de cantar, conviver e participar numa atividade que promove bem-estar, criatividade e ligação à comunidade, junte-se a nós nos ensaios. A sua presença faz a diferença!

Beco Ferreira  
Gordo - Ílhavo

Aberto: SEG A SEX  
09:00 – 12:30  
13:30 – 17:00  
T: 234 025 416

Ensaios:  
**12, 14, 15**  
**E 16 JAN**  
14:00

### Poemas, Poesia, Sentes?

Dia Mundial da Poesia

20 E 21 MAR

20 E 21 MAR

10:00 – 12:00

OFICINA

### Oficina de Poesia e Performance

A palavra ganha corpo, voz e emoção. Um espaço de criação e partilha para explorar a escrita poética e a expressão em palco.

Por: Kelly Varella



21 MAR

### Inauguração do Estendal de Poemas

16:00

INSTALAÇÃO

### Declamação de poemas.

Por: Confraria Camonianana

16:15

PERFORMANCE

### Apresentação da Performance da Oficina de Poesia e Performance

Por: Kelly Varella

17:00

PERFORMANCE

# CONHECIMENTO

## Cuidar de Mim para Cuidar do Outro

Para Cuidadores Informais

Promovido: CMI, Segurança Social e Unidade  
de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria



### Matemática Divertida

Por: João Ferreira Silva

### Primeiros Socorros

### Comer Bem para Viver Melhor

JAN A MAR

14:00

OFICINA

12 JAN

9 FEV

9 MAR

## APRESENTAÇÃO DE LIVROS

### “Há Vida no Luto”

Márcia Amorim

Uma oportunidade de ouvir  
experiências inspiradoras e descobrir  
caminhos de resiliência.

27 JAN

18:00

CONVERSA

### “A participação cívica em Portugal”

José Carlos Mota



12 MAR

19:00

CONVERSA

Hoje, os portugueses participam pouco  
em iniciativas coletivas, talvez por um  
sistema de governação centralizado  
ou por uma cultura individualista  
e conformista. Este livro analisa a  
participação cívica em Portugal no 50º  
aniversário do 25 de Abril, apresentando  
conceitos, práticas e desafios para  
uma ação coletiva mais democrática e  
inclusiva, em benefício de todos.

# INVESTIGAÇÃO

## LUTO

### Vamos Falar sobre o Luto

Janet McCord



Investigadora e professora de renome na área no estudo da morte, do morrer e do luto, dando aulas na Universidade Edgewood, nos Estados Unidos da América.

Por: Janet McCord

6 JAN  
10:00

CONVERSA

### Estratégias de Intervenção Comunitária no Apoio ao Luto

como organizar e facilitar Grupos  
de Partilha no Apoio ao Luto

Destinatários: Pessoal técnico e auxiliar

Por: Cristina Felizardo

3 E 10 FEV  
09:30 – 17:30

FORMAÇÃO

### “Fiquei até ao Fim”

Uma obra marcada por reflexão e validação emocional, sendo um encontro em que será valorizado, sobretudo, o enquadramento humano e o diálogo com a comunidade.

Por: Patrícia Rebelo

24 FEV  
18:00

OFICINA

### Palavra de Investigação

A solidão na população portuguesa



Tome o pequeno-almoço na companhia dos Investigadores e percebe as conclusões das investigações desenvolvidas com o apoio do laboratório.

Por: João Tavares e Carolina Soares

31 JAN  
10:30

ENCONTRO

# INVESTIGAÇÃO A DECORRER

## Friend

### Novo Modelo Social

Por: Cooperativa Aproximar

Parceiros: Stichting Gouden Dagen e Leyden Academy on Vitality and Ageing B.V. (Países Baixos), Fundación Harena (Espanha), ANS (Itália), Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi (Polónia).

## O Design da Interface do Utilizador na Mitigação da Conduta Incivil Online

Universidade de Aveiro

## Experiências interculturais de luto e perda através de uma perspetiva criativa

Em recolha de dados

Universidade de Coventry – Inglaterra

## Caraterização do impacto da pandemia de Covid-19 nos correlatos neuropsicológicos e na saúde mental de idosos saudáveis



Universidade de Aveiro

## Explorando as perceções da finitude na adesão aos tratamentos para doenças crónicas em adultos mais velhos: uma perspetiva analítico- comportamental

Universidade do Porto



Fórum  
**MAIOR  
IDADE**

Rua D. Fernando,  
Gafanha da Nazaré  
Aberto: SEG A SEX  
Atendimento: TER A QUI  
T: 234 084 169

## EDUCAÇÃO AMBIENTAL

### Construção da Horta

Por: Associação Bioliving

#### Preparar o espaço da horta

Organização e limpeza do espaço  
Preparação da área da horta

JAN A MAR

14:00 – 17:00

(OFICINA)

29 JAN

#### Canteiros

Construção de canteiros  
Preparação e colocação de substrato

11 FEV

#### Pintura e criatividade

Pintura e restauro de mobiliário  
Personalização artística do espaço da horta

12 FEV

#### Construção do compostor

Formação prática sobre compostagem  
Construção do compostor  
Criação de um calendário de plantação

25 FEV

#### Canteiros e Treliças

Construção e instalação de treliças

11 MAR

#### Preparar para plantar

Colocação de camadas de drenagem  
Sementeiras de inverno para culturas de primavera

12 MAR

#### A Base da horta

Nivelamento do terreno

25 MAR

#### Transplante de sementeiras

8 ABR

#### Arte com materiais reutilizados

Criação de sinalética e elementos  
artísticos e hotéis para insetos.

15 ABR

## CONHECIMENTO

### Maiores no Ambiente

Participe neste grupo que tem paixão  
por um futuro mais verde e quer  
ajudar a criar impacto no ambiente!

Apoio: Núcleo do ambiente e alterações climáticas

8 JAN, 4 FEV

E 4 MAR

14:00

(REUNIÃO)

28 JAN

25 FEV

E 25 MAR

14:30

### Passeio de Cães Para adoção!



Venha passear cães que precisam  
de um novo dono, no CROACI.

### Recolha de Lixo

Participe na recolha de lixo  
nas margens da ria e ajude  
a preservar a natureza!

Por: Associação Bioliving + Ria Garden

6 FEV

E 6 MAR

10:30

(VISITA)

# OFICINAS

EDUCAÇÃO AMBIENTAL / ECONOMIA CIRCULAR

## Linha do Clima

Conversas sobre o ambiente e oficinas de tricot

Tricote um cachecol para a criação de uma exposição climática.

CONVERSAS:

**O que é o clima? Que fatores influenciam o clima?**

**Evidências, cenários futuros e impactes das alterações climáticas**

**O que podemos fazer para combater e nos adaptarmos às alterações climáticas?**

Por: Centro de Estudos do Ambiente e do Mar e do Departamento de Ambiente e Ordenamento da Universidade de Aveiro.

**Natureza em Cinco Patas, Penas e Cascos**  
Ciclo de Oficinas com animais em educação ambiental

Por: Alexandre Pires

**Cães**

**Galinhas**

**Cabras**

A partir:  
2 MAR

QUARTAS

14:30

OFICINA

11 MAR

15 ABR

6 MAI

JAN A MAR

14:30

OFICINA

26 JAN

23 FEV

30 MAR

# SAÚDE

## Auto-Maquilhagem

Aprenda técnicas adaptadas às necessidades da pele madura, incluindo preparação adequada da pele, escolha de cores e favorecedoras, correção discreta e realce dos traços de forma elegante.

Por: Magda Carvalho

2 FEV

14:30

OFICINA

## Speed Friending

Fazer amigos dá saúde!

Inspirado no speed dating, este encontro promove novas amizades. Combater a solidão reduz riscos cardiovasculares, baixa o stress e fortalece o coração.

16 MAR

14:00

ENCONTRO

## Cuidados de Pele Nos Mais Velhos



26 MAR

15:00

OFICINA

Aprenda sobre as principais mudanças cutâneas associadas ao envelhecimento, identifique sinais de ressecamento, fragilidade/sensibilidade, e descubra estratégias práticas para manter a pele saudável no dia a dia.

Por: Filipe Airosa

## Trocar é Chique

Feira de Troca de Roupa  
e Livros em 2<sup>a</sup> Mão



Venha trocar roupas e livros e ainda pode fazer bainhas e recuperar roupas, estimulando criatividade e valorizando o que já temos.

Por: Let's Swap

7 FEV

14:00 – 17:30

FEIRA

## Raízes do Futuro

Feira do Ambiente



OFICINAS + CONVERSAS + CINEMA VERDE

6 MAR

FEIRA

## Cinema Verde

Sessões

10:00 – 11:00

## Comida tradicional da Gafanha

Com a Recriação de pratos  
tradicionais com uma  
adaptação sustentável

11:00 – 13:00

Por: Maiores no Ambiente

## Hospital das Plantas

Espaço onde especialistas ajudam a recuperar plantas doentes e ensinam cuidados básicos

10:00 – 18:00

## Troca Verde

Banco de trocas de sementes e plantas

10:00 – 18:00



## ESTIMULAÇÃO E LITERACIA DIGITAL

### Oficinas Digitais:

Por: ISCIA + GNR

**Memes & Emojis: Falar a Língua dos Mais novos**

10:00

30 JAN

**Descomplicar o WhatsApp**

27 FEV

**Viajar pelo Mundo com o Google Earth**

20 MAR

**Burlas Digitais**

27 MAR

### Bingo Musical



Bingo Musical chega à Sala Estar! Uma atividade divertida que pretende juntar amigos, música, memória e boa disposição! Em vez de números, os participantes marcam canções e artistas nas suas cartelas. Ganha quem acertar primeiro!

Edifício Sócio-Educativo  
Gafanha da Encarnação

Aberto: SEX  
10:00 – 11:30  
14:00 – 16:30

## OUTRAS ATIVIDADES

**17 JAN**

18:00

**Bilhetes:** Laboratório Envelhecimento, Fórum Maior Idade e Sala de Estar, Fábrica das Ideias Gafanha da Nazaré e Casa Cultura Ilhavo

### Noite Grande de Celebrações!

Aniversário do Laboratório do Envelhecimento e Fórum Maior Idade

FÁBRICA IDEIAS GAFANHA DA NAZARÉ

ANIVERSÁRIO



**11 FEV**

14:00 – 16:30

### Baile de Carnaval

MERCADO MUNICIPAL  
DA GAFANHA DA NAZARÉ

APRESENTAÇÃO

**18 MAR**

14:00

### Idolíadas

FÓRUM MAIOR IDADE

CENTRO DE ARTES DE ÁGUEDA

# INAUGURAÇÕES

31 JAN  
11:30

## Espaço Investigação + Biblioteca Gerontológica

LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO

INAUGURAÇÃO



## CONTACTOS

### GABINETE MAIOR IDADE

Câmara Municipal de Ilhavo

T: 234 329 636

### LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO

Beco Ferreira Gordo Ilhavo

T: 234 025 416

### FÓRUM MAIOR IDADE

Rua D. Fernando, 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)

