




**Laboratório  
ENVE  
LHECI  
MENTO**



Fórum  
**MAIOR  
IDADE**



## AGENDA

**JAN – MAR 2026**



HORÁRIO

LOCAIS DAS ATIVIDADES:

LABORATÓRIO ENVELHECIMENTO  
FÓRUM MAIOR IDADE SALA DE ESTAR

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	

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

## Ukeleles

Aprenda a tocar ukelele.

Por: João Silva

### QUINTAS

14:30

Laboratório do  
Envelhecimento

AULA

## 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 croché 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

Visite uma infraestrutura dedicada à proteção dos ecossistemas marinhos.

JAN

VISITA

## SKOPE – Museu da Medicina e Saúde

AVEIRO

Conheça a história e a evolução da medicina.

MAR

VISITA

## Papel da Recolha de Óleos – Visita à Prio

AVEIRO

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

MAR

VISITA

## 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**

Beco Ferreira  
Gordo - Ílhavo  
Aberto: SEG A SEX  
09:00 – 12:30  
13:30 – 17:00  
T: 234 025 416

## 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!

Ensaios:

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

### Poemas, Poesia, Sententes?

Dia Mundial da Poesia

**20 E 21 MAR**

### 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



**20 E 21 MAR**  
10:00 – 12:00

OFICINA

### Inauguração do Estendal de Poemas

### Declamação de poemas.

Por: Confraria Camoniana

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

Por: Kelly Varella

**21 MAR**

16:00

INSTALAÇÃO

16:15

PERFORMANCE

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



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.

12 MAR  
19:00

CONVERSA



## 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

31 JAN  
10:30

ENCONTRO



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



# 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

**JAN A MAR**

14:00 – 17:00

OFICINA

### Preparar o espaço da horta

Organização e limpeza do espaço  
Preparação da área da horta

**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 Trelças

Construção e instalação de trelças

**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

### Passeio de Cães Para adoção!



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

**28 JAN  
25 FEV  
E 25 MAR**

14:30

### 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 tricô

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



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 Airoso

26 MAR  
15:00  
OFICINA



# FEIRAS E EVENTOS



## Trocar é Chique

Feira de Troca de Roupas  
e Livros em 2ª 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

Por: Maiores no Ambiente

11:00 – 13:00

## 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



Sala  
**ESTAR**

Edifício Sócio-Educativo  
Gafanha da Encarnação

Aberto: SEX

10:00 – 11:30

14:00 – 16:30

## ESTIMULAÇÃO E LITERACIA DIGITAL

### Oficinas Digitais:

Por: ISCIA + GNR

10:00

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

30 JAN

**Descomplicar o WhatsApp**

27 FEV

**Viajar pelo Mundo com o Google Earth**

20 MAR

**Burlas Digitais**

27 MAR

### Bingo Musical



27 MAR

15:00

JOGO

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!

## 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 Ílhavo

### 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

### Idoliadas

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 Ílhavo

T: 234 329 636

## **LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO**

Beco Ferreira Gordo Ílhavo

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)

