



AGENDA

Idade

Laboratório
**ENVE
LHECI
MENTO**

Fórum
**MAIOR
IDADE**

Sala
ESTAR



ABR – JUL 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		• Exercícios de Manutenção 1		• Exercícios de Manutenção 2
09:30	• Ritmos 2		• 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					• Exercícios de Manutenção 5
10:30	• Ritmos 1 • 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 • Danças	
14:30		• Maiores a Criar	• Macramé	• Ukuleles • Maiores a Criar • Cavaquinhos	
15:00	• Maiores a Criar		• Tricot		• Maiores a Criar
16:00				• Vou ser Fadista	

CONTACTOS

GABINETE MAIOR IDADE

Câmara Municipal de Ílhavo

T: 234 329 636

EQUIPAMENTOS DA MAIOR IDADE:

LABORATÓRIO DO ENVELHECIMENTO

Beco Ferreira Gordo, Ílhavo

ABERTO: SEG A SEX

09:00 – 12:30

13:30 – 17:00

T: 234 025 416

FÓRUM MAIOR IDADE

Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré

ABERTO: SEG A SEX

ATENDIMENTO: TER A QUI

T: 234 084 169

SALA DE ESTAR

Edifício Sócio-Educativo, Gafanha da Encarnação

ABERTO: SEX

10:00 – 11:30

14:00 – 16:30

www.cm-ilhavo.pt
maioridade@cm-ilhavo.pt



DESTAQUES

Inscrições:

18 A 22 MAI

Visitas:

23, 24 E 25
JUN

Maiores Sobre Rodas

VISITAS

14 JUN

Puppy Pilates

OFICINA

16 JUL

Nel Monteiro e a Inteligência Artificial

OFICINA

CONVERSA

OFICINAS

Cravos de Crochet + Músicas de Abril



Crie cravos em crochet acompanhado por uma performance de violino, celebrando o abril.

Oficina por: Rosário Vieira
Performance por: Yao Kí

21 ABR
14:30

OFICINA

PERFORMANCE

Candeeiros de Lã

Entre fios e luz, os participantes exploram formas criativas de transformar a lã em iluminação artística.

Por: Rosário Vieira

29 ABR
14:30

OFICINA

Memória Teatro Musical

Será a educação a base para uma nova memória?

Por: Jonathan Margarido

16, 23 e 30 ABR,
7, 14, 21 E 22 MAI
18:00

PERFORMANCE

PROJETO COMUNITÁRIO

Flores, Flores, Flores! Coleção



O grupo Maiores a Criar apresenta a coleção de almofadas.

16 ABR
15:00

LANÇAMENTO

Punch Needle



Conhecido como ponto russo, os participantes podem explorar uma técnica artesanal de relevo com agulha oca, conhecido como ponto russo.

Por: Jéssica Maita Landim

8 MAI
14:30

OFICINA

Coro da Memória Livro

Lançamento do Coro da Memória.

Por: Luís Carvalho

8 JUL
15:00

LANÇAMENTO

Clube do Pensamento



17 ABR,
29 MAI,
26 JUN
E 31 JUL
14:30

OFICINA

O Clube do Pensamento tem como propósito promover o debate e o pensamento crítico. Participe!

TEMAS:

Abril - Liberdade

Maio - Atualidade vs Antiguidade

Junho - Infância (crianças, geração, educação)

Julho - Transgénero

Por: Graciete Abreu

O meu jogo pode ser o teu

Partilhe jogos de estimulação para pessoas mais velhas e venha inspirar-se com novos.

Dirigido: a técnicos.

7 MAI
14:00

OFICINA

LUTO Complicações do luto

Por: Rui Devesa Ramos

13 MAI
18:00

OFICINA

A Direção Técnica nas Respostas Sociais e de Saúde: Atribuições e Desafios Manual Técnico

30 JUN
10:00

CONFERÊNCIA



A Direção Técnica desempenha um papel central na organização, gestão e qualidade das respostas sociais e de saúde. Trata-se de uma função estratégica que assegura o cumprimento das normas legais, a qualidade dos serviços prestados e o bem-estar dos utentes.

Coordenadoras do Livro: Joana Brinca, Sílvia Machado e Helena Rei.

Oradores: Associação Quinta das Pontes (Respostas na área da Saúde Mental) e SCM de Alvaiázere (Unidade de Cuidados Continuados).

Cuidar de mim para cuidar do outro Para cuidadores informais

Programa para apoiar e desenvolver novas ferramentas no ato de cuidar.

Por: Segurança Social e Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria

14:00

OFICINA

Internet Segura - prevenção de burlas

Por: GNR

13 ABR

Direitos legais e acesso a apoios sociais

11 MAI

Auto-cuidado: mãos e pele

Por: Sónia Henriques

8 JUN

Cuidados de Higiene

Por: Carolina Neves Unidade de Cuidados na Comunidade Laços Mar e Ria

6 JUL

Diálogos entre Brasil-Portugal sobre Envelhecimento

Painel 1: Práticas de Cuidados
Associação Nacional de Gerontologia
da Bahia, do Brasil

Painel 2: Experiências Locais
Associação Comunitária Murundu,
Palmeiras, do Brasil

Maior Idade – Município de Ílhavo
Associação Comunitária Murundu,
Palmeiras, do Brasil

Friend- Projeto

Painel 3: Rodas - Conversa entre
Portugal e Brasil

Promotor: Cooperativa Aproximar

26 MAI

14:30

VISITA

Palavra de Investigador Centenários em Portugal

16 MAI

10:30

CONVERSA



Venha tomar o pequeno-almoço na companhia do Investigador Óscar Ribeiro e ouvi-lo a falar sobre os centenários em Portugal.

INVESTIGAÇÃO A DECORRER A Cooperação da Guarda Nacional Republicana com as entidades locais na proteção dos idosos: Estudo Comparativo com a Gendarmerie Nationale

Mestrado Integrado em Ciências Militares -
Especialidade de Segurança na Academia Militar -
Escola da Guarda - Queluz

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Construção da Horta Comunitária

Participe na construção de uma horta comunitária!

Por: Associação Bioliving



6 E 13 MAI
14:00

3 JUN
15:00
Inauguração da
Horta Comunitária
OFICINA

Maiores Ambiente

6 MAI, 3 JUN
E 1 JUL
14:00

ENCONTROS

Passeio de cães para adoção

29 ABR, 27 MAI,
24 JUN E 29 JUL
14:30

CROACI, Ílhavo

PASSEIO

OFICINAS

Linha do Clima

Conversas sobre o ambiente e oficinas de tricote

Tricote um cachecol e converse sobre as alterações climáticas.



CONVERSAS:

Evidências, cenários futuros e impactes das alterações climáticas

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

Por: Universidade de Aveiro

QUARTAS

14:30

OFICINA

15 ABR

6 MAI

Produção de cuidados naturais de proteção solar

Faça um protetor solar natural, um bálsamo hidratante e um creme calmante para queimaduras solares.

Por: Patrícia Forte - Centro Pausa

8 JUN

14:00

OFICINA

Preservação de bouquets



20 MAI

14:00

OFICINA

Preserve *bouquets* com valor emocional.

Inclui recolha consciente de flores, aprendizagem de técnicas de seleção, prensagem e secagem.

Os participantes recebem um guia de preservação e podem trazer um livro para prensar os elementos recolhidos.

Por: Olga Belyakova – Plantar a Alma

Natureza em Cinco Patas, Penas e Cascos



27 ABR

14:30

OFICINA

Conheça o papel que as cabras desenvolvem nos ecossistemas e na sociedade.

Por: Alexandre Pires

Infusões no Seu Habitat



3 JUL

10:30

OFICINA

CAMINHADA

A atividade começa com uma caminhada ao ar livre para observar e recolher plantas aromáticas. Segue-se, no Fórum Maior Idade, a preparação e degustação de infusões, explorando aromas e sabores.

Por: Associação Bioliving

As Plantas Cantam, Sabia?



Explore a transformação dos impulsos bioelétricos das plantas em som e música.

Os participantes poderão ouvir as plantas “cantar” e experimentar a criação musical a partir desses sinais.

Uma experiência sensorial que une natureza, ciência e arte, estimulando curiosidade e criatividade.

Por: Álvaro Azevedo

9 JUL

14:30

OFICINA

Puppy Pilates



Os participantes podem praticar exercícios de pilates com orientação de um professor, enquanto desfrutam da companhia de cães provenientes do CROACI. No final, haverá ainda a oportunidade de conhecer melhor estes companheiros de quatro patas e, quem sabe, dar um novo lar a um deles.

Por: Luís Vaz

14 JUN

10:30

OFICINA

FEIRAS E EVENTOS

Trocar é Chique

Feira de Troca de Roupas e Livros em 2ª Mão



Dj Pombares

Faz alterações na tua roupa

Aprender a utilizar a máquina de costura

Bolo de Casca de Banana

Parceria: Let's Swap

18 ABR

14:00 - 17:30

FEIRA

14:00 - 17:30

OFICINA

14:00 - 15:00

OFICINA

15:00 - 17:00

OFICINA

15:00 - 15:30

OFICINA

SAÚDE



Organização da Medicação no Dia a Dia

15 ABR

14:00

CONFERÊNCIA



PALESTRANTES:

Joana Santos

(farmacêutica, Farmácia do Cais)

Luís Monteiro

(médico, ULSRA, DCM, iBiMED-UA)

Gorete Pereira

(enfermeira gestora, ULSRA)

Elsa Melo

(moderação, ESS, iBiMED-UA)

Dependência Funcional e Saúde Mental

24 JUN

14:00

OFICINA

PALESTRANTES:

João Alcafache

(psiquiatra, ULSRA)

Valter Henriques

(enfermeiro, ULSRA)

Paula Lopes

(fisioterapeuta, ESSUA)

José Mesquita Bastos

(moderador, ULSRA, DCM, iBiMED-UA)

Comissão Organizadora: Maria Teresa Herdeiro (DCM, iBiMED-UA), Elsa Melo (ESS, iBiMED-UA), Veronika Lykholat (iBiMED-UA), José Mesquita Bastos (ULSRA, DCM, iBiMED-UA), Luís Monteiro (ULSRA, DCM, iBiMED-UA).



ESTIMULAÇÃO E LITERACIA DIGITAL

Oficinas Digitais



Aprender a utilizar a
Bússola (app Ílhavo)

24 ABR

Utilizar a IA no dia a dia

29 MAI

Aplicação Telefónica
que bloqueia Burlas

26 JUN

10:00

Nel Monteiro e a Inteligência Artificial

16 JUL

10:00

Nel Monteiro
e a IA

CONVERSA

10:30

Recria Álbuns
do Nel Monteiro
através da IA

OFICINA



Nel Monteiro partilha o seu percurso artístico, memórias da carreira e o processo criativo e explica como fez capas para os seus discos, desenvolvidas com o Photoshop.

Os participantes irão criar a sua própria capa de álbum, inspirada no universo de Nel Monteiro, explorando novas formas de expressão através da Inteligência Artificial.

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

Bordado/Costura
Fórum Maior Idade

TERÇAS E QUINTAS

14:30

Bordado/Costura
Laboratório do Envelhecimento

QUARTAS

14:30

Macramé
Fórum Maior Idade

SEXTAS

14:30

Bordado/Costura
Sala de Estar

OFICINA

Cavaquinhos

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

Por: Fátima Teixeira

QUINTAS

14:30

Fórum Maior Idade

AULA

Aprender a Tricotar

Oficina de iniciação à técnica de tricotar.

Por: Rosário Vieira

QUARTAS

15:00

Laboratório do Envelhecimento

OFICINA

Maiores On

Venha aprender a utilizar o computador / telemóvel.

QUARTAS

09:30 e 10:30

Laboratório do Envelhecimento

SEXTAS

10:00

Sala de Estar

AULA

Regras em Inglês



Venha aprender a língua inglesa de forma divertida.

Por: Leonor Graça

QUINTAS

10:30

Laboratório do Envelhecimento

OFICINA

Jogos e cantigas

Jogue e participe em jogos populares e músicas tradicionais.

Por: Rosa Moreira – Espaço Junta Freguesia da Gafanha da Nazaré

QUINTAS

14:00

Fórum Maior Idade

JOGO

Ukeleles



Sessões de aprendizagem e prática de ukelele.

Por: João Silva

QUINTAS

14:30

Laboratório do Envelhecimento

AULA

Aprender a Ser Fadista

Venha ser fadista ou acompanhar fadistas!

Por: João Silva

QUINTAS

16:00

Laboratório do Envelhecimento

OFICINA

Maiores na Mente



Oficinas para exercitar o cérebro através da estimulação.

SEGUNDAS

14:00

Nível Médio
Fórum Maior Idade

QUINTAS

10:30

Nível Fácil
Laboratório do Envelhecimento

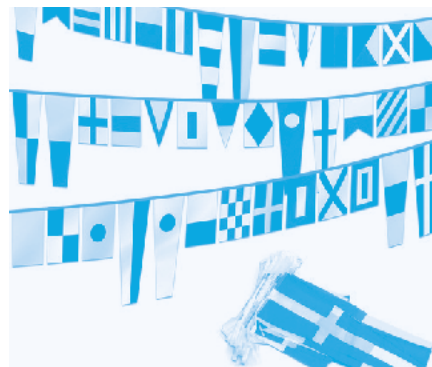
SEXTAS

09:30 e 10:30

Nível Difícil
Laboratório do Envelhecimento

AULA

Inspiração marítima Bandeiras ao Alto!



A comunidade participa na criação de bandeiras inspiradas no mar, promovendo cultura, identidade e sustentabilidade.

14:30

SEGUNDAS

Fórum Maior Idade

QUINTAS

Laboratório do Envelhecimento

SEXTAS

Sala de Estar

AULA

VISITAS

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

Feira de Março

AVEIRO

22 ABR

14:00

VISITA

Biblioteca da Universidade de Aveiro

AVEIRO

12 MAI

14:00

VISITA

Centro Interpretativo Ambiental da Mealhada

MEALHADA

18 JUN

14:00

VISITA

OFICINA



Salvar abelhas é salvar vida

Sessão de esclarecimento sobre a importância das abelhas.

OUTRAS ATIVIDADES

22 MAI

14:00

Idoliadas

CASA CULTURA ÍLHAVO

15:00

21 JUL

Laboratório do
Envelhecimento

23 JUL

Fórum Maior Idade

24 JUL

Sala de Estar

Festa do Check Out

Festa de fim de temporada

FESTA



OUTRAS ATIVIDADES

23 JUN

Ponte de Lima
e Caminha

20€

24 JUN

Nazaré, com almoço
e animação musical

15€

25 JUN

Viseu e São Pedro
do Sul

15€

VISITAS

Maiores Sobre Rodas

Se tem mais de 65 anos
inscreva-se numa das viagens.

Inscrições: 18 a 22 de maio.

- JUNTAS DE FREGUESIA
- EDIFÍCIO SERVIÇOS PÚBLICOS DA BARRA
- LOJA DE TURISMO DA COSTA NOVA

