

**Gabinete de Turismo e Comunicação**

Nota de Imprensa n.º 69 | 13 de setembro de 2024

Para mais informações contactar o Gabinete de Turismo e Comunicação

234 799 600 | 968 564 010 | comunicacao@cm-vagos.pt

**PROGRAMA**

# VITAL

Idade aptidão para a vida

A Câmara Municipal de Vagos irá apresentar, publicamente, no dia 17 de setembro de 2024, pelas 14h00, no auditório da Biblioteca Municipal João Grave, em Vagos, o programa **VITALidade** no âmbito do **Plano Municipal Sénior do Município de Vagos**.

O Plano Municipal Sénior do Município de Vagos enquadra-se nos eixos do Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026, e que integra 6 pilares de atuação: **(1)** autonomia e vida independente; **(2)** participação social; **(3)** saúde e bem-estar; **(4)** desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida; **(5)** vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida; e **(6)** rendimentos e economia. Este Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026, para além de medidas concretas que procuram dar resposta a necessidades identificadas, aposta na prevenção visando a promoção da qualidade de vida na população portuguesa.

Segue a programação detalhada de todas as atividades que irão decorrer até ao final do ano.



### **Gabinete de Turismo e Comunicação**

Nota de Imprensa n.º 69 | 13 de setembro de 2024

Para mais informações contactar o Gabinete de Turismo e Comunicação

234 799 600 | 968 564 010 | comunicacao@cm-vagos.pt

## **PROGRAMA:**

### **17 de setembro:**

#### **Escola de Influencers**

Local: Associação Extragenária | **11h00**

Este projeto visa capacitar a comunidade sénior vaguense no domínio das novas tecnologias, como smartphones e outras ferramentas digitais. Com o objetivo de combater a iliteracia digital e a infoexclusão, a Escola de Influencers garantirá que os mais velhos tenham acesso à aprendizagem e possam participar ativamente no mundo digital.

A apresentação contará com a presença de algumas verdadeiras influencers.

*Inscrições até 13 de setembro*

#### **Apresentação pública do Plano Municipal Sénior VITALidade**

Local: Auditório da Biblioteca Municipal João Grave | **14h00**

### **20 de setembro**

#### **Visita a Serralves - Porto:**

##### **Visita guiada à exposição “Yayoi Kusama: 1945 — Hoje”**

A obra de Kusama cativa milhões de pessoas ao permitir vislumbrar o espaço ilimitado e reflexões sobre os ciclos naturais de regeneração. Yayoi Kusama: 1945 — Hoje narra a história da vida e obra da artista, destacando o seu desejo de interconexão e as perguntas profundas sobre a existência que orientam as suas explorações criativas. Com cerca de 160 trabalhos, incluindo pinturas, desenhos, esculturas, instalações e materiais de arquivo, esta exposição explora a carreira de Kusama desde os seus primeiros desenhos, feitos na sua adolescência durante a Segunda Guerra Mundial, às suas obras de arte imersivas mais recentes.

##### **Visita guiada ao parque**

O Parque de Serralves tem 18 hectares e é composto por uma grande diversidade de magníficos espaços harmoniosamente interligados: jardins formais, matas e uma quinta tradicional. Projetado pelo arquiteto Jacques

**Gabinete de Turismo e Comunicação**

Nota de Imprensa n.º 69 | 13 de setembro de 2024

Para mais informações contactar o Gabinete de Turismo e Comunicação

234 799 600 | 968 564 010 | comunicacao@cm-vagos.pt

Gréber nos anos 30 do século XX, é uma referência singular no património da paisagem em Portugal.

Uma visita ao parque, é uma oportunidade privilegiada para estar em contacto com a natureza e apreciar a diversidade do seu património arbóreo e arbustivo. Além disso, os jardins e o parque são, também, cenário museográfico: numa visita ao Parque pode conhecer esculturas que são obras da Coleção da Fundação de Serralves expostas em permanência.

*Inscrições até 17 de setembro. Lugares limitados.*

**27 de setembro**

**Formação sobre a organização e facilitação de Grupos de Partilha de Apoio ao Luto**

**Destinatários:** Profissionais de Psicologia, Sociologia, Serviço Social e Saúde

Local: Auditório da Biblioteca Municipal João Grave | **09h30**

Os Grupos de Partilha de Apoio ao Luto (GPAL) podem ser um recurso importante da comunidade no suporte aos seus membros que estejam a viver processos de luto. De facto, sabemos que as pessoas em luto com uma forte rede social e envolvidos ativamente na comunidade, onde mantém laços e criam ligações, melhoram as suas estratégias individuais na adaptação à perda de um ente querido. Disponibilizamos uma ação de formação de curta duração, sobre a criação de grupos de apoio para as pessoas em luto daquela comunidade, dirigida aos profissionais das áreas de educação, psicologia, saúde e serviço social.

*Inscrições até 20 de setembro*

**30 de setembro**

**Apresentação do livro “O que se passa na infância não fica na infância”, de João Pedro Gaspar e Paulo Guerra**

Local: Centro de Educação e Recreio de Vagos | **18h00**

Primeira apresentação no distrito de Aveiro, do livro lançado a 25 de abril no Parlamento, no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de abril. O que Se Passa na Infância Não Fica na Infância recorre a 50 personalidades - ligadas pessoalmente ou profissionalmente à proteção das crianças e ao seu saudável desenvolvimento -, reunindo um conjunto de abordagens pessoais e multidisciplinares, remetendo para as consequências irreversíveis e duradouras das experiências adversas na infância (podendo fazer o espelho com o que de melhor nos aí aconteceu, marcando-nos para sempre nesse véu de benignidade de que a meninez também se veste).

**Convidados:** Catarina Ribeiro e Hélio Ferreira



### **Gabinete de Turismo e Comunicação**

Nota de Imprensa n.º 69 | 13 de setembro de 2024

Para mais informações contactar o Gabinete de Turismo e Comunicação

234 799 600 | 968 564 010 | comunicacao@cm-vagos.pt

*Esta iniciativa não carece de inscrição.*

### **Setembro e outubro**

#### **Workshop “Comunicar é cuidar”**

**Destinatários:** apenas para IPSS (Instituições particulares de solidariedade social).

Esta formação pretende capacitar os participantes para uma comunicação mais eficaz no setor social, explorando técnicas de comunicação inclusiva e sensível às necessidades da população idosa. Pretende-se impulsionar novas perspetivas e narrativas sobre o terceiro setor, incentivando uma abordagem mais empática e compreensiva para com os idosos e as instituições que os acolhem.

*Inscrições apenas para IPSS's.*

#### **1 de outubro**

##### **Almoço Sénior**

11h00 - Missa

12h00- Almoço

14h00 - Animação Musical a cargo da Tuna da Universidade Sénior

Local: Pavilhão Desportivo de Vagos

*Inscrições até 25 de setembro.*

#### **4 de outubro**

##### **Visita a Serralves - Porto:**

##### **Visita guiada ao Parque/Treetop Walk (manhã)**

A Fundação de Serralves promoveu em 2019 a construção do Treetop Walk no Parque, em colaboração com o Fundo Ambiental do Estado Português, apresentando os visitantes com um novo percurso: um passadiço elevado ao nível da copa das árvores, que permite uma experiência impactante de observação e estudo da biodiversidade. Através do percurso de 260 metros, este programa é um convite à vivência da biodiversidade do Parque através da exploração de metodologias experimentais e sensoriais, que procurarão estimular e potenciar a observação, perceção e interpretação das diferentes dimensões do Parque, consolidando o conhecimento e o sentir através da experiência e vivência do espaço.

##### **Oficina “Linhas do Tempo” (tarde)**

**Gabinete de Turismo e Comunicação**

Nota de Imprensa n.º 69 | 13 de setembro de 2024

Para mais informações contactar o Gabinete de Turismo e Comunicação

234 799 600 | 968 564 010 | comunicacao@cm-vagos.pt

A coleção de Serralves reúne obras de artistas de várias gerações, que vão desde os anos 60 até à atualidade, refletindo as abordagens pessoais dos seus autores a conceitos, contextos sociais e acontecimentos específicos do passado, presente e de um futuro profético. Esse contacto sensorial com as obras em exposição permite que memórias pessoais sejam ativadas. Nesta atividade, momentos da nossa vida e experiências individuais vão cruzar-se com aspetos formais e conceituais das obras apresentadas numa linha cronológica projetada para o espaço da sala e conectada em rede numa instalação coletiva e transversal ao tempo.

*Inscrições até 1 de outubro. Lugares limitados.*

**16 de outubro**

**Workshop: "Cuidar da Demência: Capacitação para Cuidadores Formais e Informais"**, Associação Extragenária

Local: Auditório da Biblioteca Municipal João Grave | **14h30-16h30**

**Destinatários:** Cuidadores formais (profissionais de saúde e assistência social) e informais (familiares e amigos) de pessoas com demência.

Este workshop tem como principal objetivo capacitar os cuidadores formais e informais de pessoas com demência, oferecendo-lhes conhecimentos aprofundados sobre a complexidade da condição. Através de uma abordagem prática e interativa, os participantes poderão adquirir competências que lhes permitam enfrentar os desafios do cuidado diário com mais segurança e eficácia, promovendo, simultaneamente, o bem-estar das pessoas cuidadas e a saúde mental dos cuidadores.

*Inscrições até 11 de outubro. Lugares limitados.*

**19 de outubro**

**Inauguração da Exposição itinerante "Memórias Gastronómicas"**

Local: Biblioteca Municipal João Grave | **15h00**

Exposição fotográfica que reúne as 12 visitas da Confraria As Sainhas às IPSS locais, junto dos utentes séniores, e capta as suas narrativas, memórias e tradições gastronómicas.

**Lanche-Convívio na sede da Confraria As Sainhas**

Local: Sede da Confraria As Sainhas (Vagos) | **16h00**

*Inscrições até 11 de outubro. Lugares limitados.*

**7 de novembro**



### Gabinete de Turismo e Comunicação

Nota de Imprensa n.º 69 | 13 de setembro de 2024

Para mais informações contactar o Gabinete de Turismo e Comunicação

234 799 600 | 968 564 010 | comunicacao@cm-vagos.pt

#### **O luto em debate**

Apresentação do projeto **Bem Saber para o Bem Fazer** – programa comunitário de formação e intervenção no luto;

Painel **“Da perda e da morte: histórias na primeira pessoa”**;

Apresentação do livro **“Enquanto vamos sobrevivendo a esta doença fatal”**, Nelson Nunes;

Apresentação do projeto **“Os Afonsinhos”**, Os Docinhos da Lurdes.

Moderação Cristina Felizardo, Investigadora principal no Projeto Formação em Luto, Universidade de Aveiro.

Lanche convívio, com prova dos bolos **“Os Afonsinhos”**.

Local: Auditório da Biblioteca Municipal João Grave (Vagos) | **14h30-17h30**

*Inscrições até 4 de novembro. Lugares limitados.*

#### **8 de novembro**

##### **Visita a Serralves - Porto:**

##### **Visita guiada à Arquitetura** (Casa + Nova Ala Álvaro Siza) (manhã)

Visita guiada à Casa de Serralves, um exemplar único da arquitetura Art Déco que remonta aos anos 30 do século XX.. Visita guiada à nova Ala Álvaro Siza Vieira que abriu ao público no final de 2023. Reúne porventura a mais importante coleção de edifícios do arquiteto Álvaro Siza Vieira.

##### **Oficina “Linhas do Tempo”** (tarde)

A coleção de Serralves reúne obras de artistas de várias gerações, que vão desde os anos 60 até à atualidade, refletindo as abordagens pessoais dos seus autores a conceitos, contextos sociais e acontecimentos específicos do passado, presente e de um futuro profético. Esse contacto sensorial com as obras em exposição permite que memórias pessoais sejam ativadas. Nesta atividade, momentos da nossa vida e experiências individuais vão cruzar-se com aspetos formais e conceituais das obras apresentadas numa linha cronológica projetada para o espaço da sala e conectada em rede numa instalação coletiva e transversal ao tempo.

*Inscrições até 4 de novembro. Lugares limitados.*

#### **28 novembro**

##### **Conferência Geriátrica**



### **Gabinete de Turismo e Comunicação**

Nota de Imprensa n.º 69 | 13 de setembro de 2024

Para mais informações contactar o Gabinete de Turismo e Comunicação

234 799 600 | 968 564 010 | comunicacao@cm-vagos.pt

Local: Centro de Educação e Recreio de Vagos | **9h30**

*Programa a divulgar posteriormente*

## **6 de dezembro**

### **Visita a Serralves:**

#### **Visita à exposição patente** (manhã)

Além das exposições patentes, o visitante do Museu de Serralves descobre as particularidades dos espaços que compõem esta obra arquitetónica dotada da versatilidade e capacidade de transformação indispensáveis para dar resposta à diversidade e à imprevisibilidade da arte contemporânea aqui exposta.

#### **Oficina “Linhas do Tempo”** (tarde)

A coleção de Serralves reúne obras de artistas de várias gerações, que vão desde os anos 60 até à atualidade, refletindo as abordagens pessoais dos seus autores a conceitos, contextos sociais e acontecimentos específicos do passado, presente e de um futuro profético. Esse contacto sensorial com as obras em exposição permite que memórias pessoais sejam ativadas. Nesta atividade, momentos da nossa vida e experiências individuais vão cruzar-se com aspetos formais e conceituais das obras apresentadas numa linha cronológica projetada para o espaço da sala e conectada em rede numa instalação coletiva e transversal ao tempo.

*Inscrições até 2 de dezembro. Lugares limitados.*

As inscrições são gratuitas, destinam-se a maiores de 65 anos e podem ser efetuadas na Biblioteca João Grave ou através dos contactos 234 799 600 | 924 463 307 e através do email [acao.social@cm-vagos.pt](mailto:acao.social@cm-vagos.pt).

Cada munícipe pode inscrever-se apenas uma vez nas visitas a Serralves.