PROGRAMA 65 + Ambiente

Laboratório da Paisagem

2026



Laboratório da Paisagem

Índice

Enquadramento do Programa 65+Ambiente 2-3
Inscrições 3
Projetos anuais 4-11
- Memórias 65+ 4-5
- Eco Parlamento 65+ 6-7
- O AVE em foco 8-9
- Desperdício Zero! Prato limpo, planeta saudável! 10

Atividades 11-17
- Conhecer a jornada climática de Guimarães 11
- Guimarães mais Floresta 11
- Conhecer as sementes e piquenique na horta 12
- Entre Aromas e TRadições- Plantas Aromaticas 12
- Revisitar o passado, pensar o futuro – postais ilustrados 13
- As árvores – monumentos com vida 13
- O en(canto) das aves 14
- À descoberta da fauna do Ave 14
- SOS Polinizadores 15
- O Fantástico Mundo das Formigas 15
- Alimentação Sustentável e Saudável 16
- Natureza, Saúde e Bem-estar 16
- Oceanos de Plástico 17

Oficinas 18-22
- Um ecossistema em miniatura 18
- Tecer com Natureza 18
- Upcycling: criações com diversão 19
- Impressão com arte 19
- Construção de hotel para insetos 20
- Construção de caixa-ninho 20
- Construção de abrigo para morcego 21
- Construção da nossa horta 21
- Pinturas ecológicas com produtos da nossa cozinha 22
- Eco Print 22

Atividades dos nossos Parceiros 23-25
- Reciclar é fixe 23
- Oficina de Pão 23
- Doces festivos reinventados 24
- Memórias agrícolas: milho, linho e vinho 24
- Lembrar os animais da quinta 25
- Energia com sabedoria! 25

Enquadramento do Programa 65+Ambiente

O envelhecimento da população constitui um dos principais desafios das sociedades atuais, sendo essencial promover oportunidades que favoreçam um envelhecimento ativo, saudável e socialmente participativo. Neste contexto, o Laboratório da Paisagem, em colaboração com o Município de Guimarães e diversas entidades parceiras, disponibiliza gratuitamente um conjunto de atividades dirigidas às instituições seniores do concelho, tendo a sustentabilidade ambiental como eixo central.
Mais do que sensibilizar para as questões ambientais, estas atividades procuram valorizar as memórias, os saberes e as experiências de vida da população sénior, promovendo o contacto com a natureza, a descoberta da fauna e da flora locais e a reflexão sobre a evolução do território. Simultaneamente, privilegiam abordagens intergeracionais, sensoriais, criativas e experimentais, estimulando a componente cognitiva, o convívio e a participação ativa dos seniores na construção de uma comunidade mais sustentável e inclusiva.

Objetivos

- Proporcionar um envelhecimento ativo dos seniores do concelho;
- Dinamizar atividades diversas relacionadas com a sustentabilidade ambiental e a ciência;
- Promover um espaço de interação entre seniores, crianças e jovens;
- Potenciar a partilha, a experimentação e a criatividade.

Inscrições

Cada instituição poderá inscrever-se em:

- Um projeto anual. Sendo que, as inscrições decorrem até ao final de outubro e a seleção é feita por ordem de inscrição até ao máximo de instituições aceites por projeto.

- Até cinco atividades por ano. Sendo que, na marcação das atividades, cada instituição deverá indicar horário e data preferencial para a sua realização.

A marcação das atividades estará sempre sujeita à disponibilidade da equipa técnica do Laboratório da Paisagem, sendo as datas confirmadas posteriormente em articulação com cada instituição.

As inscrições e marcações deverão ser efetuadas através do endereço de e-mail - geral@labpaisagem.pt, indicando o projeto anual ou atividade pretendida.

IMPORTANTE: Na escolha das iniciativas recomenda-se que sejam consideradas as características, interesses e capacidades do grupo de seniores, assegurando que as atividades e projeto selecionados sejam adequados às suas condições de mobilidade, autonomia e participação.

Preçário:

- *Para instituições de Guimarães*

Todas os projetos e atividades deste portefólio são maioritariamente gratuitos para as instituições de Guimarães, sendo apenas cobrado o valor dos materiais da atividade (caso aplicável).

- *Para instituições fora do concelho*

Deverá ser solicitado orçamento para geral@labpaisagem.pt

Qualquer esclarecimento adicional poderá ser solicitado através do contacto telefónico com o Laboratório da Paisagem através do número 253 421 218.

Projetos Anuais

Memórias 65 +

O projeto Memórias 65+ propõe-se a construir uma ponte entre gerações, convocando à memória viva dos seniores de Guimarães como instrumento de reflexão sobre o presente e projeção do futuro do território. Através de um percurso estruturado em três momentos, articulados entre si e progressivamente aprofundados, procurar-se-á promover o convívio, a partilha intergeracional e a valorização do património imaterial vimaranense, enquanto se estabelece um contributo direto para a construção de um território mais sustentável e participativo. Partindo das vivências e saberes da população sénior, o projeto procurará recuperar práticas do quotidiano de outrora que possam inspirar comportamentos mais sustentáveis no presente, valorizando simultaneamente a identidade cultural e a memória coletiva de Guimarães. O projeto culminará num encontro intergeracional, onde diferentes gerações partilharão conhecimentos, tradições e experiências, reforçando a importância da memória como legado para o futuro.

Objetivos

- Valorizar a memória e o património imaterial da população sénior;
- Promover a reflexão sobre a evolução ambiental, social e cultural de Guimarães;
- Identificar boas práticas do passado com potencial de aplicação no presente;
- Incentivar a participação ativa dos seniores na construção de um território mais sustentável;
- Promover o convívio e a partilha intergeracional entre seniores e comunidade escolar.

Calendarização do projeto

Novembro a abril.

Limite de inscrição

2 instituições, um grupo de seniores por instituição (máximo de 20 participantes por instituição).

Necessidades

Transporte próprio para o encontro final

Estrutura do projeto

1º Momento — Revisitar Boas Práticas de Guimarães (tarde ou manhã)

Numa visita ao Laboratório da Paisagem, apresentar-se-á a jornada climática de Guimarães. Seguir-se-á um momento de auscultação, discussão e síntese, no qual, a partir das narrativas biográficas e da memória coletiva do grupo, se procederá ao levantamento de práticas e rotinas do quotidiano de outrora, hoje diluídas no tempo, organizadas segundo os Indicadores Ambientais. Deste exercício de memória decorrerá, igualmente, a identificação de estratégias simples suscetíveis de contribuir para um desenvolvimento sustentável no presente e para uma maior qualidade de vida dos seniores.
Este momento será suportado por uma ficha de recolha de boas, práticas, organizada por Indicador Ambiental, que permitirá sistematizar os testemunhos recolhidos e identificar práticas com aplicabilidade no presente.
É ainda neste momento que cada instituição participante formalizará o seu compromisso de mudança, comprometendo-se a adotar uma prática concreta num prazo definido, de forma a apresentar publicamente os resultados no encerramento do projeto.

2º Momento — Ruas e Praças de Guimarães (120 minutos)

Com recurso a postais e a um espólio fotográfico dos espaços urbanos e verdes do território vimaranense, convocar-se-á à memória e a anteriores utilizações destes locais, num exercício de reflexão sobre o passado e projeção sobre o futuro. Os seniores serão convidados a expressar, através do desenho ou escrita, as mudanças — provisórias ou definitivas — que gostariam de ver observadas nestes espaços públicos. Pretende-se, com esta dinâmica, fomentar a discussão e a capacitação sobre as transformações ocorridas no território vimaranense.

3º Momento — Encontro de Partilhas Intergeracionais (uma tarde ou manhã, de caráter intergeracional)

Neste momento festivo, as experiências e memórias de cada grupo de seniores serão reavivadas com o propósito de partilhar saberes e afetos. Tocar um instrumento, cantar uma música, recitar um poema, demonstrar uma receita, um lavor ou uma habilidade — tudo será bem-vindo nesta celebração de saberes. Cada sénior definirá, com o apoio dos auxiliares da instituição e dos técnicos do Laboratório da Paisagem, a sua atividade, programando-a atempadamente de forma a assegurar a sua plena execução.
Poderão ser revividas tradições centenárias como a desfolhada, as vindimas, os bordados, a olaria, as receitas regionais e conventuais, as Nicolinas, entre outras, num resgate de tradições, habilidades, lembranças e afetos que constitui o mote desta festa.
Este momento reunirá, em jeito de convívio, as duas instituições participantes e uma escola, transformando-se assim num encontro de partilha intergeracional onde cada instituição apresenta, às demais e aos alunos, o seu momento preparado. É também nesta ocasião que cada instituição apresentará publicamente os resultados do seu compromisso de mudança, assumido no 1º momento do projeto, tornando visível o contributo concreto do projeto para práticas mais sustentáveis.

Eco Parlamento 65+

O Eco Parlamento, na sua génese, é uma iniciativa do Programa Municipal de Educação Ambiental - PEGADAS, dirigida à comunidade escolar do concelho, assente nos princípios da Democracia Participativa Jovem e na Agenda 2030 da ONU.
O Eco Parlamento 65 + (EP 65+) pretende assim proporcionar à comunidade sénior a participação numa metodologia de sucesso com o objetivo de promover o diálogo sobre os desafios ambientais vimaranenses e contribuir para a criação de propostas de soluções sustentáveis.

Objetivos

- Identificar desafios ambientais do concelho, a partir do olhar e da experiência da população sénior, e procurar soluções sustentáveis;

- Promover a participação cívica, ativa da população sénior numa vivência de cooperação;

- Proporcionar uma experiência de aprendizagem prática e significativa em torno de temas ambientais e dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS);

- Estimular o convívio, o trabalho em grupo e a partilha intergeracional;

- Consciencializar os participantes do impacto das suas posições e decisões na construção das políticas ambientais locais;

Operacionalização

A participação no Eco Parlamento 65 + é aberta a instituições e grupos que integram população sénior do concelho de Guimarães (centros de dia, universidades seniores, juntas de freguesia, associações e coletividades locais, entre outras).

Admite-se a participação de um mínimo de 4 e um máximo de 7 instituições/grupos. Caso não se reúna o número mínimo de 4 instituições/grupos, a edição não será realizada.

Cada instituição participante compromete-se a apresentar um grupo de trabalho), cuja composição e número de elementos deve ser ajustado à realidade de cada instituição, mantendo o espírito de trabalho coletivo e de representatividade do grupo perante a instituição de origem.

Calendarização

novembro 2026 – janeiro 2027	Sessões de esclarecimento acerca do projeto e apoio na identificação dos desafios ambientais e possíveis soluções
31 janeiro	Data-limite da submissão da inscrição oficial no EP 65+
fevereiro	Sessão de formação sobre ODS e participação cívica
fevereiro – abril	Apoio e acompanhamento individual dos projetos
23 de abril	1ªSessão Parlamentar – Laboratório da Paisagem
maio – junho	Apoio e acompanhamento individual dos projetos
2 de julho	2ª Sessão Parlamentar – Laboratório da Paisagem

Sessões parlamentares

Sessões similares a uma reunião parlamentar, onde cada grupo apresentará aos seus pares o seu desafio ambiental e as suas soluções projetadas.

1ª Sessão Parlamentar - focado na apresentação do desafio ambiental identificado e da proposta de solução, seguida de um momento de partilha e comentários entre grupos. A sessão terminará com a primeira votação dos projetos.

2ª Sessão Parlamentar - focado na apresentação da evolução da implementação da solução ambiental e da sua aplicabilidade prática, seguida de um período de questões pelos grupos participantes. No final da sessão decorre a última votação dos trabalhos e anúncio dos projetos vencedores.

A inscrição neste projeto não dispensa a leitura detalhada do regulamento a ser solicitado em geral@labpaisagem.pt.

Nota: Só poderão integrar o EP 65 + instituições/grupos do concelho de Guimarães.

O AVE em Foco

O projeto O AVE em foco constitui uma nova vertente do projeto O Ave para Todos, desenvolvido pelo Laboratório da Paisagem, agora especificamente direcionada à população sénior. O objetivo deste novo projeto é promover a educação ambiental, a cidadania ativa e a valorização dos ecossistemas fluviais, reconhecendo nos seniores um importante repositório de memória, conhecimento e experiência sobre o rio Ave e a evolução da sua relação com o território.
Inspirado na metodologia implementada entre 2019 e 2022, o projeto privilegiará abordagens de educação não formal, conciliando momentos de reflexão e capacitação com atividades práticas em contexto de campo, ajustadas às condições de mobilidade dos participantes. Ao longo do percurso, os seniores serão convidados a revisitar as suas vivências ligadas ao rio Ave, refletir sobre os principais desafios ambientais atuais e contribuir, através da sua experiência de vida, para a construção de propostas que promovam a preservação e valorização deste ecossistema.
Esta nova edição sénior decorrerá em simultâneo com a nova edição escolar, culminando num momento comum de partilha integrado na Green Week, onde ambas as gerações apresentarão os trabalhos desenvolvidos e resultados.

Objetivos

- Promover a literacia ambiental sobre o rio Ave junto da população sénior;
- Incentivar comportamentos sustentáveis que contribuam para a proteção dos ecossistemas fluviais;
- Valorizar a memória histórica dos seniores relativamente aos usos e transformações do rio Ave, relacionando-a com os desafios ambientais atuais;
- Reforçar a ligação intergeracional entre população sénior e comunidade escolar através de momentos de partilha e aprendizagem conjunta;
- Produzir conhecimento científico sobre literacia ambiental através da comparação entre diferentes gerações.

Limite e inscrição:

O projeto está limitado à participação de 2 instituições.
Cada instituição poderá inscrever apenas um grupo de participantes. Serão selecionadas até duas instituições, sendo dada prioridade às que se encontrem geograficamente mais próximas do rio Ave, facilitando a realização das atividades de campo.

Necessidades:

Para assegurar a plena participação dos grupos, poderá ser necessário garantir transporte, bem como apoio à mobilidade durante a realização da saída de campo.

Estrutura do projeto

1.º Momento — Apresentação e Capacitação (fevereiro)

Numa sessão inicial será apresentado o projeto e realizado o enquadramento sobre o rio Ave, a sua biodiversidade e os principais desafios ambientais que atualmente afetam os ecossistemas fluviais. Será igualmente aplicado um questionário inicial de literacia ambiental, que permitirá caracterizar os conhecimentos e perceções dos participantes antes do desenvolvimento das atividades.

2.º Momento — Saída de Campo ao Rio Ave (março)

Os participantes realizarão uma visita ao rio Ave, adaptada às condições de mobilidade do grupo, com o objetivo de observar diretamente o estado ecológico do rio e reconhecer espécies, habitats e eventuais pressões ambientais. Durante a atividade serão efetuados registos fotográficos e preenchida uma ficha de observação simplificada, promovendo uma leitura crítica do território.

3.º Momento — Memórias e Desafios do Rio Ave (abril)

Partindo das observações realizadas em campo, será dinamizada uma sessão de reflexão e cocriação onde os participantes identificarão os principais problemas ambientais associados ao rio Ave. Este momento será enriquecido pela memória histórica dos seniores, permitindo comparar os usos tradicionais do rio com a realidade atual e compreender as transformações ocorridas ao longo das últimas décadas.

4.º Momento — Construção de Soluções (abril/maio)

Nesta sessão serão desenvolvidas propostas de melhoria para os desafios identificados anteriormente, estimulando a participação ativa e o exercício da cidadania ambiental. As soluções construídas pelos participantes integrarão os trabalhos a apresentar no momento final do projeto.

5.º Momento — GreenWeek: Encontro Intergeracional (junho)

O projeto culminará na Green Week, onde os grupos seniores e as turmas participantes na edição escolar apresentarão conjuntamente os trabalhos desenvolvidos ao longo do percurso. Neste momento será igualmente aplicado o questionário final de literacia ambiental, permitindo avaliar o impacto do projeto e comparar os resultados obtidos entre as duas gerações.

Desperdício Zero! Prato limpo, planeta saudável!

Quantas vezes já ouvimos os nossos avós dizer "no meu tempo não se deitava nada fora"? Pois esse saber vai voltar a ser protagonista! O projeto Desperdício Zero convida os seniores a olhar de perto para aquilo que acaba no lixo — em casa, na instituição, à mesa — e a descobrir, com humor e boa disposição, o quanto se pode poupar (e reaproveitar!) só com pequenos gestos do dia a dia.
Ao longo do projeto, os participantes vão "investigar" os seus próprios hábitos alimentares, partilhar truques de antigamente para não desperdiçar nada, e testar, em grupo, soluções simples para um prato — e um planeta — mais limpos. No final, cada instituição mede o que mudou e mostra à comunidade o seu percurso, provando que a experiência de uma vida continua a fazer toda a diferença.

Objetivos

- Sensibilizar os seniores para o desperdício alimentar e o seu impacto ambiental;
- Valorizar os saberes e práticas tradicionais de aproveitamento dos alimentos;
- Envolver os participantes na identificação de causas e na criação de soluções concretas;
- Avaliar, através de pequenos questionários e de um exercício simples de "antes e depois", se as práticas e perceções dos participantes mudaram ao longo do projeto;
- Promover o convívio, a partilha intergeracional e um envelhecimento ativo e participativo.

Calendarização do projeto: Novembro a junho.

Estrutura do projeto

O projeto desenrola-se ao longo de 7 sessões dinâmicas, culminando num momento público onde se reúnem todos os participantes.

O percurso é feito de descobertas, conversas e pequenas experiências, organizado em torno de cinco grandes momentos — descobrir o problema, perceber o que se desperdiça de facto, compreender porquê, agir com soluções práticas, e avaliar e celebrar o que mudou. Ao longo do caminho, questionários simples e simpáticos ajudam também a captar a evolução dos conhecimentos, das perceções e dos comportamentos do grupo, culminando numa apresentação final onde cada instituição partilha a sua história de mudança.

Limite de inscrição

2 instituições (máximo 20 participantes/instituição).

Necessidades

Espaço para as sessões em grupo; disponibilidade da instituição para acompanhar o pequeno exercício de registo ao longo do projeto.

Atividades

Conhecer a jornada climática de Guimarães

O que se faz em Guimarães!

Esta é uma sessão dinamizada pela nossa equipa, dirigida à população sénior, que dá a conhecer o trabalho desenvolvido no concelho ao nível da economia circular, da preservação dos rios e da ação climática. Através de exemplos concretos e boas práticas locais, os participantes são convidados a refletir sobre o seu papel enquanto cidadãos na sustentabilidade do território.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 30
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Guimarães mais Floresta

Vamos plantar árvores!

Esta é uma das iniciativas basilares do projeto municipal de educação ambiental PEGADAS. Nesta atividade, muito para além do aspeto prático de plantação de árvores, serão trabalhadas as emoções sensoriais, através de uma exploração das texturas, das formas das folhas, das cores, dos troncos, aproximando o sénior da árvore, da floresta e da natureza. Pretende-se convocar os participantes para um mergulho na natureza.

Desde o recolher de sementes e de outros tesouros da natureza, o importante será (re)conectar com a natureza e relaxar.

Serão igualmente apresentadas noções sobre árvores autóctones, a sua importância e quais as principais ameaças, criando um vínculo de proteção para com a floresta.
Paralelamente poder-se-á realizar um circuito interpretativo de identificação a diferentes árvores nativas, com o acompanhamento dos técnicos do Laboratório da Paisagem.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 30
Local: a definir

Conhecer as sementes e piquenique na horta

A atividade conhecer as sementes procurará recordar as a textura e forma das sementes mais utilizadas na prática agrícola caseira. Alfaces, pimentos, milho, tomate, feijão e muitas aromáticas, são as sementes que nos propomos a desvendar. Além de um reconhecer das sementes proporcionar-se-á uma visita à horta pedagógica e uma abordagem à melhor altura para a sementeira de cada produto.
Paralelamente poderá ser organizado um piquenique partilhado, com produtos locais e regionais, concebidos de forma caseira, onde cada participante será convidado a trazer uma iguaria e será feito uma merenda convívio com a partilha das receitas.
Nota: No caso de ser realizado o piquenique este deverá ser organizado pela instituição.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 40
Local: Horta Pedagógica





Entre Aromas e Tradições – Plantas Aromáticas e Medicinais

Nesta atividade pretende-se estimular a partilha de contos e histórias com ligação à história da região e a alguns costumes gastronómicos, potenciando as memórias individuais. A dinâmica consistirá em partilhar e ouvir histórias, fazendo a ponte com algumas das aromáticas em exibição, de forma a potenciar os 5 sentidos: olfacto, tacto, visão, paladar e audição. De forma exploratória e lúdica, os seniores serão desafiados a descobrir cores e sabores, a memorizar e a conhecer diversas utilizações das aromáticas no seu quotidiano.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

Revisitar o passado, pensar o futuro – postais ilustrados

(Re)descobrir os recantos da cidade, os seus locais mais emblemáticos, praças, tradições e transformações ao longo do tempo é o principal objetivo desta atividade.
Através da observação de fotografias antigas, em comparação com imagens atuais, os participantes serão convidados a revisitar memórias, partilhar vivências e refletir sobre a evolução do território e das suas comunidades.
Num segundo momento, recorrendo a imagens atuais da cidade, cada sénior será desafiado a imaginar e representar, através do desenho, a sua visão para a cidade do futuro, identificando mudanças, melhorias e necessidades que considera importantes para tornar o território mais sustentável, inclusivo e adaptado às gerações vindouras.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





As árvores – monumentos com vida

As árvores são verdadeiros símbolos de vida e resiliência, desempenhando um papel fundamental no equilíbrio dos ecossistemas e acompanhando a história e a evolução das paisagens ao longo do tempo.
Nesta atividade, os participantes serão convidados a realizar uma saída de campo que proporcionará uma experiência de contacto direto com a natureza, explorando a diversidade de árvores e compreendendo a sua importância ambiental. Ao longo do percurso será possível observar diferentes espécies, reconhecer as suas principais características e descobrir curiosidades relacionadas com a sua função nos ecossistemas.
Através da observação, do toque e da exploração das texturas, formas, cores e aromas presentes na floresta, pretende-se estimular os sentidos, fortalecer a ligação à natureza e promover uma maior valorização do património natural, num momento de aprendizagem, bem-estar e convívio ao ar livre.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Zona verde (parque) a definir ou exterior da instituição

O en(canto) das aves

Relaxar, observar e aprender a reconhecer o canto das aves é o ponto de partida para esta atividade dedicada à descoberta da avifauna que habita os espaços urbanos.
Através de fotografias, sons e jogos de memória, os participantes serão convidados a identificar algumas das espécies de aves mais comuns nas cidades, conhecendo as suas características, hábitos e curiosidades. Simultaneamente, será promovida uma reflexão sobre a importância da conservação da avifauna e sobre as pequenas ações que cada cidadão pode adotar para proteger e favorecer a presença destas espécies nos ambientes urbanos.
Como componente prática, cada participante construirá um comedouro ou bebedouro utilizando materiais reutilizáveis, que poderá posteriormente instalar num espaço exterior, contribuindo para a criação de pequenos refúgios que apoiem as aves ao longo do ano.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





À descoberta da fauna do Ave

A região do Ave é uma área rica em biodiversidade, acolhendo diversas espécies de aves, peixes, anfíbios e mamíferos. Nesta atividade, os participantes serão convidados a conhecer algumas das espécies mais características da zona do Ave, através de imagens, jogos de observação e, sempre que possível, de uma breve exploração em contexto de campo.

Ao longo da sessão será ainda promovida uma reflexão sobre a importância da conservação dos habitats e sobre as ações que cada um pode adotar para contribuir para a preservação e monitorização da biodiversidade.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

SOS Polinizadores

Os polinizadores desempenham um papel fundamental na manutenção da biodiversidade e no equilíbrio dos ecossistemas. Abelhas, borboletas e outros insetos contribuem diariamente para a reprodução de inúmeras plantas e para a produção de muitos dos alimentos que consumimos.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a conhecer as principais espécies de polinizadores, compreender a sua importância para a natureza e descobrir as ameaças que enfrentam. Através de uma abordagem teórica e participativa, serão ainda exploradas pequenas ações que todos podemos adotar para contribuir para a sua proteção.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





O Fantástico Mundo das Formigas

Pequenas no tamanho, mas gigantes na importância, as formigas são verdadeiros exemplos de organização, cooperação e equilíbrio na natureza. Presentes em quase todos os ecossistemas, desempenham um papel essencial na saúde dos solos e na dinâmica da biodiversidade.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a descobrir o admirável mundo das formigas, conhecendo a sua organização social, os diferentes papéis desempenhados na colónia e a importância destes pequenos seres vivos para o equilíbrio dos ecossistemas, através da observação de um formigueiro real. Ao longo da sessão será ainda promovida uma reflexão sobre a forma como podemos proteger a biodiversidade e valorizar até as mais discretas formas de vida que nos rodeiam.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

Alimentação Sustentável e Saudável

A alimentação é uma das escolhas do quotidiano com maior impacto na nossa saúde e no ambiente. Optar por alimentos frescos, sazonais e de produção local contribui não só para uma alimentação mais equilibrada, como também para a preservação dos recursos naturais.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a refletir sobre os princípios de uma alimentação saudável e sustentável, explorando temas como a sazonalidade dos alimentos, a redução do desperdício alimentar, a importância dos produtos locais e os benefícios de uma dieta equilibrada. Através de uma abordagem participativa, pretende-se incentivar escolhas mais conscientes, promovendo hábitos que contribuam para o bem-estar individual e para um futuro mais sustentável.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Natureza, Saúde e Bem-estar

O contacto com a natureza proporciona inúmeros benefícios para a saúde física e mental, promovendo o bem-estar, reduzindo o stress e contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Os espaços verdes assumem, por isso, um papel fundamental na construção de comunidades mais saudáveis e resilientes.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a explorar a relação entre a natureza e o bem-estar, compreendendo de que forma o contacto com a natureza pode influenciar positivamente a saúde, as emoções e o envelhecimento ativo. Através de uma sessão participativa, pretende-se sensibilizar para a importância de integrar a natureza no quotidiano como um aliado na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Espaço exterior a determinar

Oceanos de Plástico

Os oceanos são a origem da vida e desempenham um papel essencial no equilíbrio do planeta. No entanto, a crescente presença de plástico nos mares ameaça a biodiversidade marinha, compromete os ecossistemas e afeta, direta ou indiretamente, a vida de todos nós.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a conhecer a importância dos oceanos para o ambiente e para o ser humano, compreendendo as consequências da poluição por plásticos e a forma como os nossos hábitos diários influenciam este problema. Através de uma sessão teórica e participativa, serão ainda exploradas soluções simples e ações individuais que contribuem para a proteção dos ecossistemas marinhos e para um futuro mais sustentável.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem



Oficinas

Um ecossistema em miniatura

Os terrários são pequenos ecossistemas que reproduzem, em escala reduzida, o equilíbrio existente na natureza. Para além da sua componente decorativa, constituem uma excelente forma de compreender o funcionamento dos ecossistemas, o ciclo da água e a importância das plantas na manutenção da vida.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a construir o seu próprio terrário, recorrendo a recipientes reutilizados, substratos naturais, pedras, musgo e pequenas plantas. Ao longo da sessão serão explorados os princípios básicos do funcionamento destes ecossistemas em miniatura, bem como os cuidados necessários para garantir a sua conservação ao longo do tempo.

A construção do terrário permitirá estimular a criatividade, a motricidade fina e o contacto com a natureza, proporcionando um momento de aprendizagem, bem-estar e convívio. No final, cada participante levará consigo o terrário construído, como recordação da experiência e símbolo da importância de cuidar e valorizar os ecossistemas que nos rodeiam.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 30
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Tecer com Natureza

As tertúlias, os bordados, o croché, a poesia e a música fizeram, durante gerações, parte dos momentos de convívio e lazer das comunidades. Inspirada nessas tradições, esta atividade pretende recuperar esses espaços de encontro, promovendo a criatividade, a partilha de histórias e o contacto com a natureza.

Recorrendo a galhos, folhas, flores, sementes e outros materiais naturais, os participantes serão convidados a criar peças decorativas, como espanta-espíritos, entrançados e quadros naturais, explorando diferentes técnicas manuais que estimulam a criatividade, a motricidade fina e a expressão artística.

Ao longo da tertúlia haverá espaço para conversas, cantares, partilha de memórias e histórias de vida, recriando o ambiente acolhedor dos antigos serões. No final, cada participante poderá levar consigo a peça produzida, como recordação da experiência ou para oferecer a familiares e amigos.

Custo: Não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

Upcycling: criações com diversão

Reutilizar, reaproveitar e recuperar os resíduos que produzimos é uma forma simples e criativa de proteger o ambiente, reduzindo o desperdício e valorizando materiais que, de outra forma, seriam descartados. Inspirada nos princípios da reutilização e da economia circular, esta atividade convida os participantes a dar uma nova utilidade a objetos do quotidiano.

No momento da inscrição será solicitada a recolha de alguns materiais recicláveis específicos (como tampas, rolos de cartão, caixas, garrafas, entre outros), que servirão de base à construção de um jogo adaptado à população sénior. Ao longo da sessão, os participantes colaborarão na criação do jogo, explorando a criatividade, a motricidade fina e o trabalho em equipa, culminando numa dinâmica em que o próprio jogo será experimentado pelo grupo.

Para além de promover a consciência ambiental, esta atividade pretende estimular a participação ativa, a interação social e as capacidades cognitivas dos seniores, demonstrando que é possível transformar materiais usados em recursos educativos, lúdicos e duradouros.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 30
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem



Impressão com arte

Usar as mãos, a natureza e a sensibilidade artística é o convite que deixamos para esta atividade. Cada sénior irá moldar pequenas peças de gesso ou barro e decalcar elementos da natureza.

Cada moldura será uma obra personalizada, com os detalhes e criatividade do artista.

Uma oficina manual que permitirá relaxar pelo tacto, melhorar a motricidade fina, estimular a criação, permitindo o desenvolvimento de peças decorativas e até pedagógicas, como por exemplo o desenvolvimento de um herbário em gesso ou barro.

Custo: por orçamento (valor do gesso, barro ou pasta branca de moldar)
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

Construção de caixa-ninho

As aves são parte essencial da biodiversidade e encontram nas árvores e nos espaços verdes os locais onde vivem, se abrigam e criam as suas crias. Criar refúgios é uma forma simples de contribuir para a sua conservação.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a construir uma caixa-ninho, descobrindo a importância destas estruturas para a proteção da avifauna. Mais do que uma atividade manual, pretende-se fortalecer a ligação à natureza e incentivar pequenos gestos que ajudam a preservar a vida selvagem, oferecendo às aves um novo lar.

Custo: por orçamento (valor dos materiais de construção)
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Construção de hotel para insetos

Os insetos desempenham um papel fundamental no equilíbrio dos ecossistemas, contribuindo para a polinização das plantas e para a manutenção da biodiversidade. Criar pequenos refúgios para estas espécies é uma forma simples de apoiar a sua conservação e de aproximar a natureza do nosso quotidiano.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a construir um hotel para insetos utilizando materiais naturais e reutilizáveis. Ao longo da sessão será explorada a importância de espécies como as abelhas solitárias, joaninhas, borboletas e moscas-das-flores, bem como o papel que estes abrigos desempenham na sua reprodução, proteção e hibernação.

No final, cada participante levará consigo o hotel construído, podendo instalá-lo num jardim, varanda ou espaço exterior, contribuindo para a promoção da biodiversidade e para a criação de pequenos refúgios para os insetos benéficos.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Pazisagem

Construção de abrigo para morcego

Discretos e muitas vezes incompreendidos, os morcegos desempenham um papel essencial no equilíbrio dos ecossistemas, contribuindo para o controlo natural de insetos e para a conservação da biodiversidade.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a construir um abrigo para morcegos, conhecendo a importância destes pequenos mamíferos e o papel que desempenham na natureza. No final da sessão, o abrigo poderá ser instalado no espaço exterior da instituição, criando um refúgio que favoreça a presença destas espécies e contribua para a valorização da biodiversidade local.

Custo: por orçamento (valor dos materiais de construção)
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Construção da nossa horta

Semear, cuidar e colher são gestos que nos aproximam da natureza e nos recordam o valor da terra e dos seus ciclos. A criação de uma horta constitui uma oportunidade para promover hábitos de vida saudáveis, o contacto com o mundo natural e o trabalho colaborativo.

Nesta atividade, os participantes serão convidados a construir uma pequena horta no espaço exterior da instituição, preparando um local onde poderão cultivar ervas aromáticas, legumes ou outras plantas ao longo do tempo. Mais do que um espaço de cultivo, a horta pretende tornar-se um lugar de aprendizagem, convívio e bem-estar.

Nota: A instituição deverá assegurar previamente a preparação do espaço destinado à horta, bem como disponibilizar os materiais necessários à sua implementação (ferramentas e hortícolas).

Custo: Não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

Pinturas ecológicas com produtos da nossa cozinha

Pintar e dar largas à imaginação é o mote desta atividade artística. Tendo como base tintas criadas a partir de materiais vegetais, serão concebidas aguarelas de diferentes cores para a criação de pequenas obras únicas.

Seja uma pintura coletiva num mural ou em folhas de papel individual, cada participante será convidado a fazer as suas aguarelas ecológicas, agarrar no pincel e dar largas à imaginação. Frescos concebidos com vários materiais que conseguimos encontrar na nossa cozinha e que pretendem ser um estímulo aos sentidos.

Obras únicas em aguarela com aromas peculiares!

Custo: Não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Eco Print

Explorar a criatividade através de materiais da natureza é a intenção desta oficina criativa. Texturas, cores, flores e folhas serão testadas para criar composições florais e estampagens verdadeiramente artísticas.

A impressão botânica é uma técnica milenar japonesa, 100% ecológica, usada para decorar tecidos e papeis. Uma técnica simples, com resultados extraordinários, que mudam com o tempo.

Todos os participantes serão convidados a criar molduras decorativas e a estampar a sua própria t-shirt.

Nota: Cada participante deverá trazer uma T-shirt branca, 100% algodão.

Custo: Não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

Atividades dos nossos Parceiros

Reciclar é fixe

Promotor: Resinorte

Nesta atividade promovida pela Resinorte procurar-se-á sublinhar a importância da reciclagem e clarificar os conceitos- Reduzir, Reutilizar e Reciclar (3R's). Paralelamente serão desfeitos alguns mitos e esclarecidas todas as dúvidas sobre o processo de reciclagem.

Se é verdade que a percentagem de resíduos reciclados continua a aumentar em Portugal, os valores são ainda pouco expressivos, quando comparados com a totalidade dos resíduos recolhidos, por isso, importa aprender a reciclar e contribuir para um mundo melhor.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Oficina de Pão

Promotor: Cor de Tangerina

Nesta oficina pretende-se que os participantes sejam convocados a meter, literalmente, as mãos na massa. Assim, cada um conceberá o seu pão com base em cereais integrais, sementes e outros produtos naturais que promovam o consumo de um pão saboroso, saudável e criativo. O orientador explicará os ingredientes e todo o processo e truques para a conceção do pão.

Importa recordar nesta atividade práticas relacionadas com o tema (rituais, tradições, memórias, rezas sobre o pão...) que permitirão reavivar memórias e partilha de saberes.

Custo: não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 30
Local: a definir

Doces festivos reinventados

Promotor: Cor de Tangerina

Reinventar os doces de cada quadra festiva é a proposta desta atividade. Bolo-rei, pão-de-leite, massapães, pão-de-ló, leite-creme, são alguns dos doces que nos propomos a reinventar.

Reduzir ou substituir o açúcar e mostrar alternativas na confeção destes doces tradicionais para formas

Custo: Não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Memórias agrícolas: milho, linho e vinho

Promotor: Museu da Agricultura Fermentões

O Museu de Agricultura de Fermentões convida a reviver práticas agrícolas do passado. Utensílios, técnicas, espólio fotográfico, notícias e festividades da época, são algumas das possibilidades para retroceder ao passado e recordar métodos e tradições.

Do milho, ao vinho, ao linho, tudo será revisitado ao pormenor, nesta visita feita de memórias.

Custo: Não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

Lembrar os animais da quinta

Promotor: Quinta das Manas

A agricultura e as lides do campo sempre fizeram parte das gerações mais antigas, que tinham nas suas pequenas propriedades um modo de sustento e apoio à alimentação familiar.

Entre os talhões cultivados, havia também espaço para os animais da quinta que sempre acompanharam estas gerações. Entre porcos, vacas, bois, galinhas, cabras, coelhos, etc., todos estes animais tinham rotinas nos seus tratamentos e tornaram-se imprescindíveis quer para a produção de alimentos, quer como fonte de renda através da venda em feiras e concursos.

Nesta atividade propõe-se uma visita guiada aos animais da quinta, onde os seniores poderão dar de comer e aproximar-se de animais que outrora cuidaram.

Uma viagem pelo mundo animal, das suas lides e memórias.

Custo: Não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem





Energia com sabedoria!

Promotor: Agência de Energia do AVE

"Energia com Sabedoria" é uma atividade desenvolvida em parceria com a Agência de Energia do Vale do Ave, dirigida à população sénior, que promove a literacia energética e a poupança doméstica. Combina esclarecimento sobre consumos e faturação com um exercício prático de autodiagnóstico da habitação, terminando com um compromisso pessoal de redução de consumo.

Custo: Não aplicável
Mínimo de participantes: 8
Máximo de participantes: 25
Local: Instituição ou Laboratório da Paisagem

2026