



# ACADEMIA DA SAÚDE

## + Saúde todos os dias

### INFORMA-SE

que as ações previstas para a Casa da Horta Qta de Sta Clara - Biblioteca Municipal de Cascais irão decorrer no **Espaço Sénior do Bairro do Rosário**

Rua Paulo da Gama N. 114 Bairro do Rosário, 2750-183 - Cascais

**7 set** 14h30

**Workshop Cuidar Melhor** | DIAVERUM

**10 set** 15h00

**“10 minutos à conversa com... Atividade física, depressão e ansiedade”**

Dar Corda aos Ténis

**24 set** 15h00

**“10 minutos à conversa com... Descodificador de Rótulo da DGS”**

Dar Corda aos Ténis

**28 set** 14h30

**Workshop Nutrição e Bem-Estar** | DIAVERUM

A participação é gratuita, mas sujeita a inscrição.

Mais informações contacte: 214 815 511/ 214 653 078

academia.saude@cm-cascais.pt

cascais.pt