



ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

Calendarização

julho | agosto | setembro

JULHO

3

09h00

10 minutos à conversa...

Cuidados a ter com o calor
Associação de Bem Estar
Social de Alcabideche
ACES Cascais – Dar Corda aos
Ténis

8

17h00

Meditação

Academia da saúde na Quinta
da Alagoa | Carcavelos
Prevenir

9

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos
Santos | Tires
Prevenir

11

15h00

Conversa sobre Qualidade de Vida na Terceira Idade

Espaço Sénior do Bº do
Rosário
Prevenir

14

10h30

Plantar&Cozinhar

Academia da Saúde na
Quinta da Alagoa
Vitamins

15

17h00

Meditação

Academia da saúde na Quinta
da Alagoa | Carcavelos
Prevenir

16

16h00

Benefícios da Acupuntura para a Saúde

Academia da Saúde na
Quinta da Alagoa
Vitamins

17h30

A psicóloga responde a questões dos pais sobre 1ª e 2ª infância

Centro Social da Paróquia
de Nª Sr.ª da Conceição de
Abóboda
WeCareOn

17

10h30

Visita Contemplativa aos jardins e espaços verdes do Bairro dos Museus

(percurso de Land Art)
Serviço Cultural e Educativo do
Bairro dos Museus

15h00

10 minutos à conversa...

Cuidados a ter com o calor
Associação Social dos Idosos
da Amoreira
ACES Cascais

21

10h30

Conversa sobre Gravidez

Academia da Saúde na
Quinta da Alagoa
Vitamins

22

17h00

Aula de ginástica

Associação Social dos Idosos
da Amoreira

17h00

Meditação

Academia da saúde na Quinta
da Alagoa | Carcavelos
Prevenir

23

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos
Santos | Tires
Prevenir

14h30

Conversa sobre Mosquito WEB

Associação Cultural e
Recreativa dos Alentejanos
Residentes em Tires
Instituto de Higiene e Medicina
Tropical

25

15h00

Conversa sobre Coração no Idoso

Biblioteca de São Domingos de Rana

Fundação Portuguesa de Cardiologia

27

10h00

Mindfulness

Forte de Sto. António da Barra

10h30

Yoga

Forte de Sto. António da Barra

28

10h30

Plantar&Cozinhar

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa

Vitamimos

29

17h00

Meditação

Academia da saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

Prevenir

30

15h00

Conversa sobre Nutrição e Bem Estar

Associação Social dos Idosos da Amoreira

Diaverum

31

15h00

Workshop

Dia a Dia sem Ais

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

Eu consigo!



AGOSTO

5

09h30

10 minutos à conversa...

Cuidados a ter com o calor
Paragem de Caminhada Tires
ACES Cascais-Dar Corda aos
Ténis

17h00

Meditação

Academia da Saúde
na Quinta da Alagoa
PREVENIR

6

09h30

Meditação

Jardim Filipe Borges | Tires
Prevenir

15h00

Vitamim-arte

Academia da Saúde
na Quinta da Alagoa
Vitamos

7

10h30

Conversa sobre Um olhar sobre os cuidados paliativos

Assoc. Cult. e Rec. dos
Alentejanos Residentes em
Tires “Estrelas do Guadiana”
Cuidados na Linha

8

14h30

Mindfulness

Academia da Saúde
na Quinta da Alagoa
WeCareOn

11

10h30

Qigon para crianças

Academia da Saúde na Quin-
ta da Alagoa
Vitamos

13

09h30

Meditação

Jardim Filipe Borges| Tires
Prevenir

20

09h30

Meditação

Jardim Filipe Borges| Tires
Prevenir

21

14h30

Visita Contemplativa ao Museu do Mar Rei D. Carlos

Serviço Cultural e Educativo do
Bairro dos Museus

22

14h30

Conversa sobre Comunicar:

Comportamento gera
comportamento
Academia da Saúde na
Quinta da Alagoa | Carcavelos
Cuidados na Linha

25

10h30

Plantar&Cozinhar

Academia da Saúde
na Quinta da Alagoa
Vitamos

27

09h30

Meditação

Jardim Filipe Borges| Tires
Prevenir

29

10h30

Conversa sobre Lavagem das Mãos e Prevenção de infeções

Assoc. Cult. e Rec. dos
Alentejanos Residentes em
Tires “Estrelas do Guadiana”
DIAVERUM

15h00

Dúvidas à mesa

Academia da Saúde
na Quinta da Alagoa
Vitamos

SETEMBRO

1

10h30

Plantar&Cozinhar

Academia da Saúde na
Quinta da Alagoa Carcavelos
Vitamimos

2

09h00

Meditação

Praia da Poça | São João do
Estoril
Prevenir

3

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos
Santos | Tires
Prevenir

15h00

Conversa sobre Qualidade de Vida na Terceira Idade

Salão Nobre da Junta de
Freguesia de Carcavelos
Prevenir

8

10h00

Happy Yoga - Pais e Filhos

Academia da Saúde
na Quinta da Alagoa
Vitamimos

9

09h00

Meditação

Praia da Poça | São João do
Estoril
Prevenir

10

09h30

Meditação

Jardim Filipe Borges | Tires
Prevenir

15h00

Insuficiência Cardíaca

Associação Social dos Idosos
da Amoreira
Fundação Portuguesa de
Cardiologia

12

14h30

O papel do cuidador e as consequências do ato de cuidar

Academia da Saúde Quinta
da Alagoa
Alzheimer Portugal

15

10h30

Plantar&Cozinhar

Academia da Saúde Quinta
da Alagoa
Vitamimos

16

09h00

Meditação

Praia da Poça | São João do
Estoril
Prevenir

15h00

Conversa sobre Diabetes

Associação de Reformados e
Idosos do Murtal
ACES-Cascais “Dar corda aos
Tênis”

17

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos
Santos | Tires
Prevenir

15h00

Prevenção da doença de Alzheimer e outras demências:

Sinais de alerta;
Estratégias para retardar o
processo demencial
Salão Nobre da Junta de
Freguesia do Estoril
Alzheimer Portugal

23

09h00

Meditação

Praia da Poça | São João do Estoril

Prevenir

14h30

O bem-estar emocional do cuidador

Assoc. Cult. e Rec. dos Alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana”
Alzheimer Portugal

24

14h30

Dia Mundial do Coração

Auditório São Vicente em Alcabideche

Fundação Portuguesa de Cardiologia

27

15h00

Conversa sobre Doenças Civilizacionais

Associação de Apoio social N.º Sr.ª das Neves
Diaverum

28

10h00

Mindfulness

Forte de Sto. António da Barra

10h30

Yoga

Forte de Sto. António da Barra

30

09h00

Meditação

Praia da Poça | São João do Estoril
Prevenir



CAMINHADAS EM CASCAIS PARTICIPE!

Alcabideche

2ª feiras às 18h30
Paragem na Associação Humanitária de Bombeiros de Alcabideche

4ª feiras às 09h00
Paragem na Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

Carcavelos Parede

Carcavelos
2ª feiras e 4ª feiras
às 18h15 (horário de verão)
17h15 (horário de inverno)

Paragem na Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos

Rebelva

Sábados às 09h30
Paragem no Parque Quinta da Alagoa

Cascais Estoril

São João do Estoril
3ª feira às 18h00
5ª feira às 09h00
Paragem na praia da Poça

Cascais

Sábado às 09h30
Paragem no Mercado da Vila em Cascais

São Dom. de Rana

Tires

2ª feiras às 09h30
Paragem na Praça Fernando Lopes Graça

Abóboda

4ª feiras às 18h30
Paragem no Largo do Chafariz

Outeiro de Polima

5ª feiras às 18h30
Paragem no Parque Urbano Outeiro de Polima



A participação nas iniciativas é gratuita mas sujeita a inscrição.

A inscrição deve ser feita para os seguintes contactos:

Loja Cascais - Tires

Praceta Nova n.º9 Tires
em São Domingos de Rana
Telef: 214815511

2.ª, 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00
4.ª e 6.ª - 09h00 às 13h00

Hospital de Cascais Dr. José de Almeida Av.

Brigadeiro Victor Novais Gonçalves | Alcabideche
Telef: 214 653 078

2.ª, 4.ª, 6.ª - 09h00 às 12h00
e das 13h00 às 15h00

Academia da Saúde - Quinta da Alagoa

Rua Henrique António da Mota | Carcavelos
Telef: 214582932

3.ª e 5.ª feiras 13h30 às 17h30
Domingos 09h30 às 12h30

academia.saude@cm-cascais.pt
forum.saude@cm-cascais.pt
academiadasaude.pt



cascais.pt