



# ACADEMIA DA SAÚDE

**+** Saúde todos os dias

Calendarização

outubro | novembro | dezembro

# OUTUBRO

1

09h30

## Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

\* Prevenir

3

10h00

## Jogo “FÓRUM QUIZZ”

Praia da Poça

\* Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde

7

09h30

## 10 minutos à conversa...

Caminhar pela Mente São Paragem de Caminhada em Tires

\* ACES Cascais

18h00

## Peça de teatro

Uma História sem sal  
Auditório São Vicente de Alcabideche

\* CASPisão

8

14h00

## Conversa Sobre

Liderança IN(visível) – Prevenção da exaustão profissional na área da saúde”

Auditório Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

\* Becaming Aware

9

09h00

## 10 minutos à conversa...

Caminhar pela Mente São Paragem de Caminhada na Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

\* ACES Cascais

10h00

## Animação de Rua | Mercado de Cascais

Peça “O Pintor Azarado”

Performance “Inquietos”

\* CASPisão

## Workshops e Jogos

\* ARIA

17h15

## 10 minutos à conversa...

Caminhar pela Mente São Paragem de Caminhada na Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos

\* ACES Cascais

18h00

## Conversa sobre

O que é Único....ou não, na sua família?

FNAC CascaiShopping

\* ACES-Cascais/CHLO

10

09h00

## 10 minutos à conversa...

Caminhar pela Mente São Paragem de Caminhada na Praia da Poça

\* ACES Cascais

10h00

## Animação de Rua| Largo da Câmara Municipal de Cascais

Dança

\* CAO/CASPisão

## Grupo de Percussão

\* CASPisão

## Workshops e Jogos

\* ARIA

15h30

## Lançamento encontros

Chá com Saúde e Workshop Academia da Saúde na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

18h00

## Conversa sobre

Dependências com consumo de substâncias  
FNAC CascaiShopping

\* Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

11

10h00

## Conversa sobre

Stress Profissional vs Bem-Estar Emocional  
Cidade das Profissões | Loja Cascais

\* Barragem – Fundação Portuguesa para o Estudo, Prevenção e Tratamento das Dependências

18h00

## Conversa sobre

Alzheimer e outras demências

FNAC CascaiShopping

\* Alzheimer Portugal

**13**

10h00

**Jogo “FÓRUM QUIZZ”**

Quinta da Alagoal | Carcavelos

\* Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde

**14**

10h00

**Meditação**

Gabinete Mais Perto | Alcoitão

\* Prevenir

**15**

09h30

**Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

\* Prevenir

10h30

**Jogo “FÓRUM QUIZZ”**

Hospital de Cascais Dr. José de Almeida | Carcavelos

\* Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde

15h00

**Conversa Sobre**

Alimentação e Insuficiência Cardíaca

Biblioteca de São Domingos de Rana

\* Fundação Portuguesa de Cardiologia

**17**

16h00

**Chá com Saúde**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**19**

10h30

**Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**21**

10h00

**Meditação**

Gabinete Mais Perto | Alcoitão

\* Prevenir

17h00

**Aula de ginástica**

Associação Social dos Idosos da Amoreira

\* Associação Social dos Idosos da Amoreira

**22**

16h00

**Rastreio Nutricional e Aconselhamento Alimentar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**25**

14h30

**Conversa Sobre**

Alimentação previne as Doenças Cardiovasculares  
Academia Sénior Cruz Vermelha | Cascais

\* Fundação Portuguesa de Cardiologia

**26**

10h00

**Yoga**

Forte de Sto. António da Barra

\* Cascais Jovem

11h00

**Mindfulness**

Forte de Sto. António da Barra

\* Cascais Jovem

**28**

10h00

**Meditação**

Gabinete Mais Perto | Alcoitão

\* Prevenir

**29**

09h30

**Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

\* Prevenir

16h00

**Chá com Saúde**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

# NOVEMBRO

**4**

10h00

## **Meditação**

Gabinete Mais Perto |  
Alcoitão

\* Prevenir

17h30

## **Conversa sobre**

Como educar para a  
felicidade

Associação de Apoio Social  
de Nossa Senhora  
da Assunção

\* Prevenir

**5**

15h00

## **Conversa Sobre**

Prevenção da doença de  
Alzheimer e outras demências  
Associação Social dos Idosos  
da Amoreira

\* Alzheimer Portugal

**9**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde  
na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**11**

10h00

## **Meditação**

Gabinete Mais Perto |  
Alcoitão

\* Prevenir

**12**

09h30

## **Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos  
Santos | Tires

\* Prevenir

16h00

## **Chá com Saúde**

Academia da Saúde  
na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**14**

15h00

## **Conversa Sobre**

Coração e Diabetes  
Associação de Moradores  
da Quinta da Carreira

\* Fundação Portuguesa  
de Cardiologia

**16**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde  
na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**18**

17h00

## **Aula de ginástica**

Associação Social dos Idosos  
da Amoreira

\* Associação Social dos Idosos  
da Amoreira

**20**

14h30

## **Comemoração do Dia Nacional do não fumador**

Gabinete Mais Perto | Bairro  
Cruz Vermelha

\* Fundação Portuguesa  
de Cardiologia

**21**

14h30

## **Visita Contemplativa ao Parque Marechal Carmona**

\* Serviço Cultural e Educativo do  
Bairro dos Museus

**23**

10h00

## **Yoga**

11h00

## **Mindfulness**

Forte de Sto. António  
da Barra

\* Cascais Jovem

**26**

09h30

**Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

\* Prevenir

18h00

**Conversa Sobre**

Alimentação na 1ª Infância  
C.R.L.Horizonte

\* ACES-Cascais

**27**

15h00

**Conversa Sobre**

Cuidar Melhor:

Alertar para as causas mais comuns das quedas

Estratégias para a toma da medicação”

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

\* DIAVERUM

**28**

16h00

**Chá com Saúde**

Academia da Saúde  
na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos



# DEZEMBRO

**3**

15h00

## **Conversa Sobre**

Refeições de Natal

Associação Cultural

e Recreativa dos Alentejanos  
Residentes em Tires “Estrelas  
do Guadiana”

\* Fundação Portuguesa  
de Cardiologia

**5**

16h00

## **Chá com Saúde**

Academia da Saúde  
na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**7**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde  
na Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**9**

17h00

## **Aula de ginástica**

Associação Social dos Idosos  
da Amoreira

\* Associação Social dos Idosos  
da Amoreira

**10**

09h30

## **Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé  
dos Santos | Tires

\* Prevenir

15h30

## **Workshop**

Alimentação em dias de frio

Academia da Saúde na

Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**11**

15h00

## **Conversa sobre**

Refeições de Natal

Associação de Reformados e  
Idosos do Murtal

\* Fundação Portuguesa  
de Cardiologia

**14**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde na  
Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**17**

09h30

## **Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos  
Santos | Tires

\* Prevenir

**19**

15h00

## **Conversa sobre**

Saúde Oral

Associação Cultural e  
Recreativa dos Alentejanos  
Residentes em Tires “Estrelas  
do Guadiana”

\* ACES-Cascais “Médicos na  
Vila”

16h00

## **Chá com Saúde**

Academia da Saúde na

Quinta da Alagoa

\* Vitamimos

**20**

14h30

## **Visita Contemplativa ao Centro Cultural de Cascais**

\* Bairro dos Museus

**21**

10h00

## **Yoga**

Forte de Sto. António  
da Barra

\* Cascais Jovem

11h00

## **Mindfulness**

Forte de Sto. António  
da Barra

\* Cascais Jovem

\* Parceiros

# 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  
Sábados 09h30 às 12h30

[academia.saude@cm-cascais.pt](mailto:academia.saude@cm-cascais.pt)  
[forum.saude@cm-cascais.pt](mailto:forum.saude@cm-cascais.pt)  
[academiadasaude.pt](http://academiadasaude.pt)



[cascais.pt](http://cascais.pt)