

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

**Hospital de Cascais -
Dr. José de Almeida**

Av. Brigadeiro Vítor Novais
Gonçalves | Alcabideche
Telef: 214 653 078
2.ª, 4.ª, 6.ª - 09h00 às 12h00
e das 13h00 às 15h00

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



cascais.pt

12

09h30

Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé
dos Santos | Tires

16

10h00

**Caminhada na
Ribeira das Vinhas**

Ponto de encontro: Espaço
Coberto no Mercado da Vila
Cascais

19

10h00

Caminhada

Academia da Saúde | Loja
Cascais Tires

22

10h00

À conversa com...

A Alegria de Viver – Para além
da Mente
Associação Cultural e
Recreativa de Alentejanos
Residentes em Tires “Estrelas
do Guadiana” | São Domingos
de Rana
Cuidados na Linha

26

09h30

Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé
dos Santos | Tires

27

14h30

À conversa com...

Gabinete do Cidadão do
Hospital de Cascais Dr. José
de Almeida



ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

Calendarização
janeiro | fevereiro | março

ACADEMIA
DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

JANEIRO

7 | 9 | 14 | 16 | 21 |

23 | 28 | 30

17h30 às 18h45

Caminhada

Ponto de encontro: Unidade de Saúde Carcavelos
Dar Corda aos Tênis

9 | 16 | 23 | 30

09h00

Caminhada

Ponto de encontro:
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

8

09h30

Caminhada

Academia da Saúde| Loja Cascais Tires

15

09h30

Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé dos Santos | Tires

18

10h00

À conversa com...

Comunicar:
Comportamento gera comportamento
Associação Cultural e

Recreativa de Alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana” | São Domingos de Rana
Cuidados na Linha

22

09h30

Caminhada

Academia da Saúde | Tires

14h30

Conferência

Cuidar Melhor

-Alertar para as causas mais comuns das quedas, consequências e medidas de prevenção;
Espaço Sénior do Bº do Rosário | Cascais
Diaverum

29

09h30

Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé dos Santos | Tires

30

14h30

Conferência

Doenças Civilizacionais

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche
Diaverum

FEVEREIRO

4 | 6 | 11 | 13 | 18 |

20 | 25 | 27

17h30 às 18h45

Caminhada

Ponto de encontro: Unidade de Saúde Carcavelos
Dar Corda aos Tênis

6 | 13 | 20 | 27

09h00

Caminhada

Ponto de encontro:
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

5

10h00

Caminhada

Academia da Saúde | Loja Cascais Tires

6

14h30

À conversa com...

Vacinação
Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida
Médicos na Vila

7

14h30

Workshop

Dia a Dia sem Ais

Associação de Reformados e Idosos do Murtal | Parede
Eu Consigo!

11

14h30

Workshop

Qualidade de Vida na Terceira Idade

Associação Cultural e Recreativa de Alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana” | São Domingos de Rana
Prevenir

12

09h30

Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé dos Santos | Tires

19

19h00

Caminhada

Academia da Saúde | Loja Cascais Tires

20

14h30

À conversa com...

Demência-Como Comunicar?
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche
Cuidados na Linha

21

17h30

Workshop

Como motivar o seu filho para o estudo?

Escola Básica nº1 de São João do Estoril
Prevenir

26

09h30

Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé dos Santos | Tires

28

14h30

Workshop

Nutrição e Bem-Estar

Junta de Freguesia de Cascais Estoril | ESTORIL
Diaverum

MARÇO

4 | 6 | 11 | 13 | 18 |

20 | 25 | 27

17h30 às 18h45

Caminhada

Ponto de encontro: Unidade de Saúde Carcavelos
Dar Corda aos Tênis

6 | 13 | 20 | 27

09h00

Caminhada

Ponto de encontro:
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

1

10h00

À conversa com...

Vacinação
Academia da Saúde| Loja Cascais Tires
Médicos na Vila

11

14h30

Conferência

Cuidar Melhor

-Alertar para as causas mais comuns das quedas, consequências e medidas de prevenção;
-Conhecer algumas estratégias para a toma da medicação;
Associação Cultural e Recreativa de Alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana” | São Domingos de Rana
Diaverum