



ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

Calendarização

abril | maio | junho

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

ABRIL

1

17h30

Conversa sobre Alimentação na primeira Infância

Centro Social da Paróquia de Nossa Senhora da Conceição da Abóboda

ACES-Cascais

3

09h00

10 minutos à conversa...

Quantidade de Atividade Física recomendada

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

Dar Corda aos Tênis

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais

Para jovens dos 12 aos 30 anos

4

15h30

Conversa sobre PAZ

Auditório Anrique Paço d'Arcos

Biblioteca Casa da Horta da Quinta de Santa Clara

INTERVIVER

9

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

14h30

Conversa sobre Atividade Física

Auditório São Vicente Alcabideche

Fundação Portuguesa de Cardiologia

10

14h30

10 minutos à conversa...

Alimentação Saudável

Academia da Saúde Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

Gabinete de Nutrição de Dietética do Hospital de Cascais

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais

Para jovens dos 12 aos 30 anos

17

10h30

Visita Contemplativa à Casa de Histórias Paula Rego

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais

Para jovens dos 12 aos 30 anos

18

18h00

Conversa sobre APRECIÇÃO

Livraria Mais | Parede INTERVIVER

23

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

14h30

Conversa sobre Dia a Dia Sem Ais

Associação Social dos Idosos da Amoreira
Eu Consigo!

17h00

Aula de ginástica

Associação Social dos Idosos da Amoreira

24

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais

Para jovens dos 12 aos 30 anos

27

11h00

Yoga

Forte Stº António da Barra

MAIO

8

09h00

10 minutos à conversa...

Beber mais água

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

Dar Corda aos Ténis

15h00

Conversa sobre Insuficiência Cardíaca

Associação de Reformados e Idosos do Murtal

Fundação Portuguesa
de Cardiologia

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais

Para jovens dos 12 aos 30 anos

9

18h00

Conversa sobre Força Interior

Bombeiros Voluntários de Alcabideche

INTERVIVER

12

10h30

Plantar&Cozinhar

para crianças dos 4 aos 12 anos

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

14

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

15h00

Conversa sobre Hipertensão arterial

Salão Nobre da Junta de Freguesia em Carcavelos

Fundação Portuguesa de
Cardiologia

17h00

Aula de ginástica

Associação Social dos Idosos da Amoreira

15

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais

Para jovens dos 12 aos 30 anos

16

16h00

Conversa sobre Hipertensão

Academia da Saúde | Quinta da Alagoa Carcavelos

Vitamimos

17

15h00

Conversa sobre Nutrição e Bem-Estar

Associação Apoio Social Nossa Senhora das Neves

DIAPERUM

19

10h30

Plantar&Cozinhar

para crianças dos 4 aos 12 anos

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

11h30

Conversa sobre Como gerir as birras dos nossos filhos?

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

WeCareOn

21

14h30

Visita Contemplativa ao Museu Condes Castro Guimarães

22

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais

Para jovens dos 12 aos 30 anos

23

18h00

**Conversa sobre
Autoconhecimento**

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

INTERVIVER

24

14h30

10 minutos à conversa...

Acidente Vascular Cerebral Mercado da Parede
Dar corda aos ténis

14h45

**Conversa sobre
Teleassistência**

Mercado da Parede
Cruz Vermelha Portuguesa

25

10h30

**Conversa sobre
Tenho cancro. E Agora?**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa| Carcavelos Jardim do SER

11h00

Yoga

Forte Stº António da Barra

26

10h30

Plantar&Cozinhar

para crianças dos 4 aos 12 anos
Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

28

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

14h30

**Conversa sobre
Alimentação e
Insuficiência cardíaca**

Junta de Freguesia Cascais Estoril (Estoril)
Fundação Portuguesa de Cardiologia

16h00

Brincar aos Restaurantes

para crianças e familiares
Academia da Saúde | Quinta da Alagoa Carcavelos

29

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais
Para jovens dos 12 aos 30 anos

JUNHO

2

10h30

Plantar&Cozinhar

para crianças dos 4 aos 12 anos
Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

5

09h00

10 minutos à conversa...

Açúcar escondido nos alimentos
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche
Dar Corda aos Tênis

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais
Para jovens dos 12 aos 30 anos

6

15h30

Conversa sobre

CLAREZA

Auditório Anrique Paço d'Arcos
Biblioteca Casa da Horta da Quinta de Santa Clara
INTERVIVER

9

10h30

Plantar&Cozinhar

para crianças dos 4 aos 12 anos
Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

11

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

16h30

10 minutos à conversa...

Hidratação

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos
Vitamins

18h00

Conversa Sobre Gestão de conflitos entre filhos

Escola Básica nº1 de São João do Estoril
WeCareOn

12

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais
Para jovens dos 12 aos 30 anos

14

15h00

Conversa Sobre Doença de Alzheimer e outras demências

Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves
Alzheimer Portugal

16

10h30

Plantar&Cozinhar

para crianças dos 4 aos 12 anos
Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

18

15h00

Conversa Sobre Qualidade de Vida na Terceira Idade

Auditório São Vicente Alcabideche
PREVENIR

17h00

Aula de ginástica

Associação Social dos Idosos da Amoreira

19

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais
Para jovens dos 12 aos 30 anos

21

18h00

Conversa Sobre COMPREENSÃO

Livraria Mais | Parede
INTERVIVER

22

11h00

Yoga

Forte Stº António da Barra

23

10h30

Plantar&Cozinhar

para crianças dos 4 aos 12 anos
Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

25

09h30

Zumba

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

26

18h15 e às 19h30

Yoga

Loja Cascais Jovem de Cascais
Para jovens dos 12 aos 30 anos

27

18h00

Conversa Sobre DIGNIDADE

Bombeiros Voluntários de Alcabideche
INTERVIVER

30

10h30

Plantar&Cozinhar

para crianças dos 4 aos 12 anos
Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

A participação nas
iniciativas é gratuita mas
sujeita a inscrição.
A inscrição deve ser feita
para os seguintes
contactos:

Loja Cascais - Tires

Praceta Nova nº9 Tires
em São Domingos de Rana
Telef: 214815511
2ª, 4ª - 09h00 às 13h00
e das 14h00 às 17h00
6ª - 09h00 às 13h00

Hospital de Cascais - Dr. José de Almeida

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

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



cascais.pt

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



CITY POINTS
CASCAIS

ACADEMIA
DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias