

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 1 A 8 | NOVEMBRO 2020

1
Mindfulness
* Câmara Municipal
de Cascais

**Consultório de
Segurança infantil**
* Associação para a
Promoção da segurança
infantil

2
Vamos Falar Sobre
Regime do Maior
Acompanhado
* Alzheimer Portugal

3
Move-te
Zumba
* Prevenir

4
Garfada de Saber
Dicas de nutrição
* Câmara Municipal
de Cascais

5
Move-te
Nirvana Fitness
* Prevenir

14h00
Webinar
A diversidade e
complementaridade
da Intervenção em
Comportamentos Aditivos e
Dependências no Concelho
de Cascais
(sessão dirigida a técnicos)
inscrições para academia.saude@
cm-cascais.pt
* DICAD

6
Reiki em Casa
* INME

7
Surpresa à Mesa
* Vitamimos

Cultiva-te
Sugestões Culturais

8
Mindfulness
* Câmara Municipal
de Cascais

**Consultório de
Segurança Infantil**
* Associação para a
Promoção da segurança
infantil