

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 1 A 7 | JUNHO 2020

**1**

11h00

### **Hora do Conto**

A Asinhas e o Contentamento

\* Prevenir

**2**

10h00

### **Move-te**

Zumba

\* Prevenir

**3**

09h00

### **Garfada de Saber**

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal de Cascais

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**4**

17h00

### **Move-te**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**5**

10h30

### **Move-te**

\* Jazzy Dance Studios

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**6**

10h00

### **Surpresa à Mesa**

\* Vitamimos

15h00

### **Cultiva-te**

Sugestões Culturais

**7**

10h30

### **Mindfulness**

\* Câmara Municipal de Cascais

16h00

### **Consultório de Segurança Infantil**

\* Associação para a Promoção da segurança infantil

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 8 A 14 | JUNHO 2020

**8**

11h00

### **Vamos falar sobre**

Prevenção de Dependências

**9**

10h00

### **Move-te**

Zumba

\* Prevenir

18h00

### **Showcooking**

Bolo de canela ou

Pasta de grão

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**10**

09h00

### **Garfada de Saber**

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**11**

17h00

### **Move-te**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**12**

10h30

### **Move-te**

\* Jazzy Dance Studios

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**13**

10h00

### **Surpresa à Mesa**

\* Vitamimos

15h00

### **Cultiva-te**

Sugestões Culturais

**14**

10h30

### **Mindfulness**

\* Câmara Municipal  
de Cascais

16h00

### **Consultório de Segurança Infantil**

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 15 A 21 | JUNHO 2020

**15**

11h00

**Vamos falar sobre**

CyberBullying

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**16**

10h00

**Move-te**

Zumba

\* Prevenir

18h30

**Webinar**

Como ler rótulos

(inscrição para:

academia.saude@cm-cascais.pt)

\* MUN-SI

**17**

09h00

**Garfada de Saber**

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

21h00

**Reiki em Casa**

\* INME

**18**

17h00

**Move-te**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**19**

10h30

**Move-te**

\* Jazzy Dance Studios

14h30

**Webinar Teletrabalho  
sem "ais"**

(inscrição para:

academia.saude@cm-cascais.pt)

\* Eu Consigo

21h00

**Reiki em Casa**

\* INME

**20**

10h00

**Surpresa à Mesa**

\* Vitamimos

15h00

**Cultiva-te**

Sugestões Culturais

**21**

10h30

**Mindfulness**

\* Câmara Municipal  
de Cascais

16h00

**Consultório de  
Segurança Infantil**

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 22 A 30 | JUNHO 2020

**22**

11h00

### Vamos falar sobre

Doença de Alzheimer:

10 sinais de alerta

\* Alzheimer Portugal

**23**

10h00

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

**24**

09h00

### Garfada de Saber

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal de Cascais

21h00

### Reiki em Casa

\* INME

**25**

17h00

### Move-te

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**26**

10h30

### Move-te

\* Jazzy Dance Studios

21h00

### Reiki em Casa

\* INME

**27**

10h00

### Surpresa à Mesa

\* Vitamimos

15h00

### Cultiva-te

Sugestões Culturais

**28**

10h30

### Mindfulness

\* Câmara Municipal de Cascais

16h00

### Consultório de Segurança Infantil

\* Associação para a Promoção da segurança infantil

**29**

11h00

### Vamos falar sobre

Atividade Física

\* Fundação Portuguesa de Cardiologia

**30**

10h00

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

18h00

### Webinar

Alimentação e Sistema Imunitário ou Alimentação e Covid-19

(inscrição para:

[academia.saude@cm-cascais.pt](mailto:academia.saude@cm-cascais.pt))

\* Câmara Municipal de Cascais