

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ABRIL | 2024



ABRIL

1

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

2

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Pedro Vaz Viegas

3

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Senhora
da Assunção | Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º de Maio | Tires
* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

4

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril | Trajouce
* Alexandra Moreira

5 | Saúde em Dia

14H30

Zumba

Jardins do Casino Estoril
* Alexandra Moreira

15H30

À Conversa Sobre A sua Saúde

Associação Social dos Idosos
da Amoreira
* CUF

15H30

Agora é SOrrIR

(inscrições em vida.cascais.pt)
Centro de Convívio do Bairro
do Rosário
* Sandra Rocha

6

09H00

Avaliações de Saúde Saúde em Dia

Jardins do Casino Estoril
* Rotary

10H15

Mindfulness

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

ABRIL

7

09H00

Avaliações de Saúde Saúde em Dia

Jardins do Casino Estoril
* Rotary

8

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

9

14H30

I Jornadas de Nutrição de Cascais Saúde em Dia

Webinares
(inscrições em vida.cascais.pt)
* Revista Viver Saudável
e Fresenius-kabi

15H00

Coveras Loucas A Saúde Mental no Conceito de Saúde

Auditório da Biblioteca
de São Domingos de Rana
* Cruz Vermelha Portuguesa

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)
Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Pedro Vaz Viegas

10

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção
Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

09H00

I Jornadas de Nutrição de Cascais Saúde em Dia

Centro Cultural de Cascais
(inscrições em vida.cascais.pt)
* Revista Viver Saudável
e Fresenius-kabi

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º de Maio | Tires
* Alexandra Moreira

19H30

10 Minutos À Conversa O conceito de saúde

Parque Urbano Outeiro
de Polima

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

11

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)
Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

ABRIL

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril | Trajouce
* Alexandra Moreira

12

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
1º de Julho | Alcoitão
* Alexandra Moreira

13

10H15

Mindfulness

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

15

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

16

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)
Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Pedro Vaz Viegas

17

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção
Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º de Maio | Tires
* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

18

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)
Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril | Trajouce
* Alexandra Moreira

19

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
1º de Julho | Alcoitão
* Alexandra Moreira

20

10H15

Mindfulness

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

22

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

ABRIL

15H00

À Conversa Sobre Doenças Cardiovasculares

Conferência Vicentina de Trajouce

* Hospital de Cascais

23

15H00

À Conversa Sobre Prevenção da Doença Renal

Associação de Apoio Social Nossa Senhora da Assunção

* Davita

15H00

À Conversa Sobre Mitos na Saúde Mental

LAB Adroana

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)

Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

24

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro de Polima

* AMU

26

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo 1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

27

10H15

Mindfulness

Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

10H30

Mega Aula de Chikung Comemoração do Dia Internacional do Chikung

Parque Marechal Carmona Cascais

* Pedro Vaz Viegas

29

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça Tires

30

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)

Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

*Promotor