



VIDA
CASCAIS



ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

JUNHO | 2024



● cascais.pt

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

JUNHO

1

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

3

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar
* Decilo Bailando

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

09H30

10' à convera sobre VIH/SIDA

Praça Fernando Lopes Graça
Tires
* Hospital de Cascais

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar
* Decilo Bailando

4

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

5

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

6

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

7

16H00

Zumba

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

JUNHO

11

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

12

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

13

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos

* Pedro Vaz Viegas

14

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

15

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

17

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar

* Decilo Bailando

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

18

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

19

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.^a da Assunção
Trajouce

JUNHO

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos

14H30

À convera sobre Obstipação

Amigos da Paz de Bicesse

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

20

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

21

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

22

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

24

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar

* Decilo Bailando

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

15H00

Conversas Loucas Cuidar da Demência - Prevenção e Intervenção

Museu do Mar

* Associação Alzheimer Portugal e Irmãs Hospitaleiras

25

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

26

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção

Trajouce

JUNHO

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos

15H00

À conversa sobre Medicação

e apresentação

da Pasta Salva Vidas

Centro Social da Paróquia de N^a S^a da Conceição de Abóboda

* Cuidar com Paixão

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro de Polima

* AMU

27

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

28

15H00

À conversa sobre Factores de risco cardiovascular

Universidade Sénior

de Sassoeiros

* Unidade Local de Saúde LO - USF Emergir

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

29

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness