

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

JUNHO | 2024



# 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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](mailto: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](mailto: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<sup>a</sup> S<sup>a</sup> da Conceição de Abóboda

\* Cuidar com Paixão

15H30

## Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1<sup>o</sup> 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

1<sup>o</sup> de Julho | Alcoitão

\* Alexandra Moreira

29

10H15

## Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Heartfulness