

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

OUTUBRO | 2024



OUTUBRO

1

10H30

Clube Virar **

Cidade das Profissões

15H30

Conversas Loucas

a abrir **

O Caminho da Saúde Mental e Respostas no Concelho

CascaShopping (zona da restauração - Piso 0)

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

2

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção Trajouce

09H00

10' à Conversa **

rAlações humanas

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção Trajouce

* Manicómio

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos

10H00

Ativa'Mente **

Nutrição e Saúde Mental

AISA

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro de Polima

* AMU

3

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Bombeiros Voluntários de Carcavelos

* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril | Trajouce

* Alexandra Moreira

4

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo 1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

17H00

Caminho de pé posto - Um ano **

Museu Conde Castro Guimarães e Parque Marechal Carmona

* Manicómio

5

10H15

Mega sessão de Meditação **

Forte de Santo António da Barra

* Heartfulness

OUTUBRO

7

09H00

Ateliê do Bem Estar **

Cidade das Profissões

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar

* Decilo Bailando

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

10H00

Workshop **

Terapias Fora da Caixa

Centro Cultural de Cascais

12H30

Mega Aula de Ritmos Latinos **

Museu do Mar

* Decilo Bailando

8

10H30

Clube Virar **

Cidade das profissões

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

10H00

Workshop **

Saúde Social e Mental, na relação com a Justiça

Auditório DNA | Cascais

9

Pela manhã

Movimento Siga a Pé **

Dia de ir a pé para a Escola

Diversos Agrupamentos

Escolares do Concelho

* APSI

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção

Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social

de Alcabideche

09H00

Out with Burnout **

Pedra Amarela

* ARISCO

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

19H30

10' à Conversa **

rAlações humanas

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* Manicómio

OUTUBRO

10

Todo o dia

Luz verde à Saúde Mental **

Paços do Concelho

10H00

Mental Health Under Pressure? **

How to manage myself in different contexts

NOVA-SBE
* ARIA

10H00

Roda de Paddle Out **

Praia de Carcavelos
* SurfArt

14H00

Promoção e Prevenção da Saúde Mental **

Espaço Montepio | Alcabideche
* ARIA

14H00

Mega Exposição Fotográfica**

CascaiShoping
* Centro de Apoio Social do Pisão

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)
Bombeiros Voluntários

de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

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

11

16H00

Zumba

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

12

10H00

Workshop **

“A mensagem” by Nature the Artist

Museu do Mar
* nature the artist

10H00

Caminhada Rosa **

Praia da Poça
* Liga Portuguesa Contra o Cancro

10H00

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

14

09H00

Ateliê do Bem Estar **

Cidade das Profissões

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar
* Decilo Bailando

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

09H30

10' à Conversa **

rAlações humanas

Praça Fernando Lopes Graça
Tires
* Manicómio

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar
* Decilo Bailando

17H30

Clube do Jogo **

Jogo (In) Tour

Cidade das Profissões

OUTUBRO

15

10H30

Clube Virar **

Cidade das Profissões

17H30

Sunset Zumba

Forte da Cidadela

* Alexandra Moreira

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

16

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção

Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H00

10' à Conversa **

rAlações humanas

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

* Manicómio

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

11H00

PICNIC **

Alimenta'mente

Parque Marechal Carmona

* ESTHE ESSA

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

18H00

Os desafios da parentalidade **

Quiosque | Parque Marechal
Carmona

* AJU

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

* AMU

17

10H00

Aula de Surf **

Praia de Carcavelos

* SurfArt

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Bombeiros Voluntários

de Carcavelos

* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

9 de Abril | Trajouce

* Alexandra Moreira

21H30

Adolescência e Juventude; Os comportamentos Aditivos e Dependências na Era Digital **

Agrupamento 1400

dos Escuteiros da Conceição
da Abóboda

* ULS Lisboa Ocidental

OUTUBRO

18

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

19

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

21

09H00

Ateliê do Bem Estar **

Cidade das Profissões

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

À Conversa **

As Demênicas

CascaShopping (zona

da restauração - Piso 0)

* Alzheimer Portugal

e Irmãs Hospitaleiras

22

10H30

Clube Virar **

Cidade das Profissões

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

23

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

18H00

Desafios

da parentalidade na era digital - #whats up

Neteducando **

Escola Frei Gonçalo de Azevedo

* ICAD

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

OUTUBRO

24

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

9 de Abril | Trajouce

* Alexandra Moreira

17H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Mega Aula de Chikung**

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Parque Morais

* Pedro Vaz Viegas

25

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

26

09H00

FundaMental **

Jornadas

da Saúde Mental

Auditório Sra. Boa Nova

* Centro Paroquial do Estoril

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

28

09H00

Ateliê do Bem Estar **

Cidade das Profissões

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

14H00

Sessão de Promoção de Saúde Mental **

ESSA

* ARIA

14H00

Webinar **

Identidade de Género

Online

* André Ribeirinho Marques

29

10H30

Clube Virar **

Cidade das Profissões

15H00

Lançamento Prescrição Social **

AHED

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

30

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção

Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social

de Alcabideche

OUTUBRO

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

14H00

Sessão de Promoção de Saúde Mental **

ESSA
* ARIA

15H00

Workshop para docentes sobre o Autocuidado **

Escola Secundária
de Carcavelos

* Prevenir

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

* AMU

31

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos

* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril | Trajouce

* Alexandra Moreira

18H00

Noite Louca **

Mercado de Cascais

* Promotor

** Estas atividades fazem parte da programação do **Mês da Saúde Mental 2024**. Saiba mais em vida.cascais.pt