

FÓRUM  
CONCELHIO PARA A  
PROMOÇÃO  
DA SAÚDE  
CASCAIS



# Academia da Saúde

+Saúde todos os dias  
setembro

[cascais.pt](http://cascais.pt)

**CASCAIS** Câmara  
Municipal

# setembro

**1**

09h30

**Paragem de Caminhada**  
Praça Fernando Lopes Graça

10h00

**Meditação**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

**Treino Funcional**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

**Alongamentos**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

**Ritmos Latinos**

Museu do Mar  
\* Decilo Bailando

14h00

**Conexão e Vitalidade**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

**Atelier**

**de Sustentabilidade**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

**2**

10h00

**Escrita Musical**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

**Oficina do cavaquinho  
(nível 2)**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

**Oficina do cavaquinho  
(nível 1)**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h00

**Inglês: iniciação**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h00

**Arte terapia**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

18h00 | **Zoom e presencial**

**Chikung**

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)  
Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Pedro Vaz Viegas

**3**

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

10h00

**Yoga**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

**Treino Funcional**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

**Alongamentos**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

**Literacia Digital**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

# setembro

15h30

## Realidade virtual

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Zumba

\* Alexandra Moreira

19h30

## Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro  
de Polima  
\* AMU

4

11h00

## Grupo de apoio: o meu Baú

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

## Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

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

15h30

## Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

5

10h00

## Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Yoga do Riso

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

16h00

## Zumba

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

6

10h15

## Meditação

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Heartfulness

8

09h30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

10h00

## Meditação

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Alongamentos

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar  
\* Decilo Bailando

# setembro

14h00

## Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Atelier de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

9

10h00

## Escrita Musical

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

14h00

## Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h00

## Arte terapia

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

18h00 | Zoom e presencial

## Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Pedro Vaz Viegas

10

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

10h00

## Yoga

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Alongamentos

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

## Literacia Digital

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Realidade virtual

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Zumba

\* Alexandra Moreira

19h30

## Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

\* AMU

# setembro

**11**

11h00

## Grupo de apoio: o meu Baú

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

## Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

18h00 | 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

15h30

## Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

**12**

10h00

## Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Yoga do Riso

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

16h00

## Zumba

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

**13**

10h15

## Meditação

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Heartfulness

**15**

09h30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

10h00

## Meditação

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Alongamentos

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar  
\* Decilo Bailando

14h00

## Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Atelier

## de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

**16**

10h00

## Escrita Musical

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

# setembro

11h00

## Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h00

## Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h00

## Arte terapia

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

18h00 | Zoom e presencial

## Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)  
Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Pedro Vaz Viegas

17

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

10h00

## Yoga

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Alongamentos

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

## Literacia Digital

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Realidade virtual

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Zumba

\* Alexandra Moreira

19h30

## Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro  
de Polima  
\* AMU

18

11h00

## Grupo de apoio: o meu Baú

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

## Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

18h00 | 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

# setembro

15h30

## Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

19

10h00

## Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

## Tardes Temáticas:

### Cibersegurança-As burlas

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

16h00

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

\* Alexandra Moreira

20

10h15

## Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Heartfulness

22

09h30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

10h00

## Meditação

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Alongamentos

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar

\* Decilo Bailando

14h00

## Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Atelier

### de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

23

10h00

## Escrita Musical

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

14h00

## Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

# setembro

15h00

## Arte terapia

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h00

## Tenho Alzheimer?

### Já me esquecia...

O que podemos fazer para  
prevenir a Demência?

Junta de Freguesia de Cascais  
\* Alzheimer Portugal

18h00 | Zoom e presencial

## Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)  
Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Pedro Vaz Viegas

24

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

10h00

## Yoga

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Alongamentos

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

## Literacia Digital

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Realidade virtual

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Zumba

\* Alexandra Moreira

19h30

## Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro  
de Polima  
\* AMU

25

11h00

## Grupo de apoio:

### o meu Baú

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h30

## Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

18h00 | 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

15h30

## Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

26

10h00

## Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

# setembro

11h00

## Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h00

## Tardes Temáticas:

### Piratas à Vista!

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

16h00

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

\* Alexandra Moreira

27

10h15

## Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Heartfulness

29

09h30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

10h00

## Meditação

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Alongamentos

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar

\* Decilo Bailando

14h00

## Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Atelier

### de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

30

10h00

## Escrita Musical

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h00

## Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h00

## Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

14h00

## Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h00

## Arte terapia

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

18h00 | Zoom e presencial

## Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Pedro Vaz Viegas

\* Promotor

\*\* Cluster da Longevidade | inscrição