

A participação nas iniciativas é gratuita mas sujeita a inscrição.  
A inscrição deve ser feita para os seguintes contactos:

Praceta Nova nº9 Tires em São Domingos de Rana

Telef: 214815511

academia.saude@cm-cascais.pt

forum.saude@cm-cascais.pt

academiadasaude.pt

**Horário:**

2ª, 4ª, 6ª - 09:00 às 13:00h

3ª, 5ª - 14:00 às 18:00h



cascais.pt



# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

Calendarização

julho | agosto | setembro

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

## JULHO

### 13 1º Aniversário Academia da Saúde

10h00  
**Nirvana Fitness**  
Prof. Kerstin  
Jardim Filipe Borges | Tires

11h00  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Como ser ativo no  
dia a dia?  
Dar Corda aos Tênis  
Jardim Filipe Borges | Tires

14h30  
Workshop  
**Nutrição e bem-estar**  
Dr. Vitor Martins (Nutricionista)  
Assoc. Cult. e Rec. dos  
Alentejanos Residentes | Tires

17  
10h00  
**Nirvana Fitness**  
Prof. Kerstin  
Jardim Filipe Borges | Tires

20  
14h30  
Workshop  
**Doenças Civilizacionais**  
Dra. Rita Birne (Nefrologista)  
Assoc. Cult. e Rec. dos  
Alentejanos Residentes | Tires

23  
14h30  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Teleassistência  
Academia da Saúde | Tires

31  
10h00  
**Caminhada**  
Academia da Saúde | Tires

## AGOSTO

7  
09h30  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Quantidade de atividade física  
recomendada  
Dar Corda aos Tênis  
Academia da Saúde | Tires

10h00  
**Nirvana Fitness**  
Prof. Kerstin  
Jardim Filipe Borges | Tires

14  
10h00  
**Caminhada**  
Academia da Saúde | Tires

21  
10h00  
**Nirvana Fitness**  
Prof. Kerstin  
Jardim Filipe Borges | Tires

14h30  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Beber mais água  
Dar Corda aos Tênis  
Academia da Saúde | Tires

28  
10h00  
**Caminhada**  
Academia da Saúde | Tires

## SETEMBRO

4  
10h00  
**Nirvana Fitness**  
Jardim Filipe Borges | Tires

14h30  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Como escolher e adaptar  
uma mochila escolar?  
Eu Consigo!  
Academia da Saúde | Tires

7  
14h30  
Workshop  
**Cuidar Melhor**  
Enf. Gabriel | Diaverum  
Casa da Horta da Quinta de  
Santa Clara - Bib. Municipal  
de Cascais

10  
15h00  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Atividade física, depressão e  
ansiedade  
Dar Corda aos Tênis  
Casa da Horta da Quinta de  
Santa Clara - Bib. Municipal  
de Cascais

11  
09h30  
**Caminhada**  
Academia da Saúde | Tires

18  
10h00  
**Nirvana Fitness**  
Jardim Filipe Borges - Tires

14h30  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Atividade física, depressão e  
ansiedade  
Dar Corda aos Tênis  
Academia da Saúde | Tires

24  
15h00  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Descodificador de Rótulos  
da DGS  
Dar Corda aos Tênis  
Casa da Horta da Quinta de  
Santa Clara - Bib. Municipal  
de Cascais

25  
09h30  
**Caminhada**  
Academia da Saúde | Tires

14h30  
**10 minutos  
à conversa com...**  
Descodificador de Rótulos da  
DGS  
Dar Corda aos Tênis  
Academia da Saúde - Tires

28  
14h30  
Workshop  
**Nutrição e Bem-Estar**  
Dra. Inês Pinho (Nutricionista) |  
Diaverum  
Casa da Horta da Quinta de  
Santa Clara - Bib. Municipal de  
Cascais