

**A participação nas iniciativas é gratuita  
mas sujeita a inscrição.**

**A inscrição deve ser feita para os seguintes contactos:**

**Loja Cascais - Tires**

Praceta Nova nº9 Tires | São Domingos de Rana

**Telef:** 214 815 511

**2ª, 4ª** - 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

**6ª** - 09h00 às 13h00

**Hospital de Cascais - Dr. José de Almeida**

Av. Brigadeiro Victor Novais Gonçalves | Alcabideche

**Telef:** 214 653 078

**2ª,4ª,6ª** - 09h00 às 12h00 e das 13h00 às 15h00

academia.saude@cm-cascais.pt

forum.saude@cm-cascais.pt

academiadasaude.pt



cascais.pt



# ACADEMIA DA SAÚDE

**+ Saúde todos os dias**

Calendarização

outubro | novembro | dezembro

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

## OUTUBRO

1/ 3/ 8/ 10/ 15/ 22/  
24/ 29/ 31

18h15 às 19h30

### **Caminhadas em Carcavelos**

Ponto de encontro USF Carcavelos

**Dar Corda aos Ténis**

**1**

11h00 às 12h00

### **Yoga**

Mercado da Vila | Cascais  
Junta de Freguesia Cascais e Estoril

**2**

09h30

### **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

**3**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Como ajudar o seu filho a ter sucesso escolar?**

Academia da Saúde | Tires

**Prevenir**

**9**

09h30

### **Caminhada**

Academia da Saúde | Tires

**10**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Como ajudar o seu filho a ter sucesso escolar?**

Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

**Prevenir**

**11**

14h30

### **Doenças Civilizacionais Nefrologista**

Junta de Freguesia de Cascais e Estoril | Cascais

**Diaverum**

**15**

15h00

### **Workshop**

**“O papel do cuidador e as consequências do ato de cuidar”**

Associação Cultural e Recreativa de Alentejanos Residentes em Tires

**Alzheimer Portugal**

**16**

09h30

### **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

**17**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Vacina contra a gripe**

Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

**Dar Corda ao Ténis**

**18**

15h00

### **Workshop**

**Produtos da Terra**

Vitamins | Quinta da Alagoa em Carcavelos

**Terras de Cascais & Vitamins**

**23**

09h00

### **Caminhada na Quinta do Pisão**

Quinta do Pisão e Terras de Cascais

**25**

16h30

### **Workshop**

**Proteção articular e conservação de energia no local de trabalho**

DNA | Alcabideche

**Eu Consigo!**

**30**

09h30

### **Yoga**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

## NOVEMBRO

5/ 7/ 12/ 14/ 19/ 21/  
26/ 28

18h15 às 19h30

### **Caminhadas em Carcavelos**

Ponto de encontro USF Carcavelos

**Dar Corda ao Ténis**

**5**

11h00 às 12h00

### **Yoga**

Mercado da Vila | Cascais  
Junta de Freguesia de Cascais e Estoril

**6**

09h30

### **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

**7**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Rede Nacional de Cuidados Continuados**

Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

**13**

09h30

### **Caminhada**

Academia da Saúde | Tires

**14**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Como educar para a Felicidade?**

(Psicologia positiva, inteligência emocional, gestão emocional)

Academia da Saúde | Tires

**Prevenir**

**15**

15h00

### **Workshop**

**“O papel do cuidador e as consequências do ato de cuidar”**

Bombeiros de Alcabideche

**Alzheimer Portugal**

**20**

09h30

### **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

**21**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Combater o frio**

Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

**Dar Corda ao Ténis**

**22**

15h00

### **Workshop**

**“Dia a Dia sem Ais”**

Espaço Sénior do Bairro do Rosário | Cascais

Junta de Freguesia Cascais e Estoril

**Eu Consigo!**

**27**

09h30

### **Caminhada**

Academia da Saúde | Tires

**28**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Como educar para a Felicidade?**

(Psicologia positiva, inteligência emocional, gestão emocional)

Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

**Prevenir**

**29**

15h00

### **Workshop**

**“Nutrição e Bem Estar”**

**Nutricionista**

Bombeiros Alcabideche

**Diaverum**

## DEZEMBRO

3/ 5/ 10/ 12/ 17/ 19

18h15 às 19h30

### **Caminhada Caminhadas todas as 2<sup>as</sup>feiras e 4<sup>as</sup>feiras em Carcavelos**

Ponto de encontro USF Carcavelos

**Dar Corda ao Ténis**

**3**

11h00 às 12h00

### **Yoga**

Espaço Sénior do Bairro do Rosário | Cascais

Junta de Freguesia de Cascais e Estoril

**4**

09h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Pés frios**

**Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

**Dar Corda ao Ténis**

**6**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Como educar o seu filho para a Felicidade?**

Junta de Freguesia Cascais e Estoril | Estoril

**Prevenir**

**11**

09h30

### **Caminhada**

Academia da Saúde | Tires

**12**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Temática: Menopausa**

Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida

**Dar Corda ao Ténis**

**13**

15h00

### **Workshop**

**“Vamos falar sobre a Doença Alzheimer e outras demências”**

Junta de Freguesia de Cascais e Estoril | Cascais

**Alzheimer Portugal**

**18**

09h30

### **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

**Dar Corda ao Ténis**

**19**

14h30

### **10 minutos à conversa com...**

**Temática: Gabinete do Cidadão do Hospital de Cascais**

Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida