

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

**Loja Cascais - Tires**

Praceta Nova n.º9 Tires  
em São Domingos de Rana  
Telef: 214815511  
2.ª, 4.ª - 09h00 às 13h00  
e das 14h00 às 17h00  
6.ª - 09h00 às 13h00

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

Av. Brigadeiro Vítor Novais  
Gonçalves | Alcabideche  
Telef: 214 653 078  
2.ª, 4.ª, 6.ª - 09h00 às 12h00  
e das 13h00 às 15h00

academia.saude@cm-cascais.pt  
forum.saude@cm-cascais.pt  
academiadasaude.pt



cascais.pt

**12**

09h30

**Fitness**

Pavilhão Serafim José Tomé  
dos Santos | Tires

**16**

10h00

**Caminhada na  
Ribeira das Vinhas**

Ponto de encontro: Espaço  
Coberto no Mercado da Vila  
Cascais

**19**

10h00

**Caminhada**

Academia da Saúde | Loja  
Cascais Tires

**22**

10h00

**À conversa com...**

A Alegria de Viver – Para além  
da Mente  
Associação Cultural e  
Recreativa de Alentejanos  
Residentes em Tires “Estrelas  
do Guadiana” | São Domingos  
de Rana  
Cuidados na Linha

**26**

09h30

**Fitness**

Pavilhão Serafim José Tomé  
dos Santos | Tires

**27**

14h30

**À conversa com...**

Gabinete do Cidadão do  
Hospital de Cascais Dr. José  
de Almeida



# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

Calendarização

janeiro | fevereiro | março

ACADEMIA  
DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

## JANEIRO

7 | 9 | 14 | 16 | 21 |

23 | 28 | 30

17h30 às 18h45

### Caminhada

Ponto de encontro: Unidade de Saúde Carcavelos  
Dar Corda aos Tênis

9 | 16 | 23 | 30

09h00

### Caminhada

Ponto de encontro:  
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

8

09h30

### Caminhada

Academia da Saúde| Loja Cascais Tires

15

09h30

### Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé dos Santos | Tires

18

10h00

### À conversa com...

Comunicar:  
Comportamento gera comportamento  
Associação Cultural e

Recreativa de Alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana” | São Domingos de Rana  
Cuidados na Linha

22

09h30

### Caminhada

Academia da Saúde | Tires

14h30

### Conferência

#### Cuidar Melhor

-Alertar para as causas mais comuns das quedas, consequências e medidas de prevenção;  
Espaço Sénior do Bº do Rosário | Cascais  
Diaverum

29

09h30

### Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé dos Santos | Tires

30

14h30

### Conferência

#### Doenças Civilizacionais

Associação de Bem Estar Social de Alcabideche  
Diaverum

## FEVEREIRO

4 | 6 | 11 | 13 | 18 |

20 | 25 | 27

17h30 às 18h45

### Caminhada

Ponto de encontro: Unidade de Saúde Carcavelos  
Dar Corda aos Tênis

6 | 13 | 20 | 27

09h00

### Caminhada

Ponto de encontro:  
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

5

10h00

### Caminhada

Academia da Saúde | Loja Cascais Tires

6

14h30

### À conversa com...

Vacinação  
Academia da Saúde | Hospital de Cascais Dr. José de Almeida  
Médicos na Vila

7

14h30

### Workshop

#### Dia a Dia sem Ais

Associação de Reformados e Idosos do Murtal | Parede  
Eu Consigo!

11

14h30

### Workshop

#### Qualidade de Vida na Terceira Idade

Associação Cultural e Recreativa de Alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana” | São Domingos de Rana  
Prevenir

12

09h30

### Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé dos Santos | Tires

19

19h00

### Caminhada

Academia da Saúde | Loja Cascais Tires

20

14h30

### À conversa com...

Demência-Como Comunicar?  
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche  
Cuidados na Linha

21

17h30

### Workshop

#### Como motivar o seu filho para o estudo?

Escola Básica nº1 de São João do Estoril  
Prevenir

26

09h30

### Fitness

Pavilhão Serafim José Tomé dos Santos | Tires

28

14h30

### Workshop

#### Nutrição e Bem-Estar

Junta de Freguesia de Cascais Estoril | ESTORIL  
Diaverum

## MARÇO

4 | 6 | 11 | 13 | 18 |

20 | 25 | 27

17h30 às 18h45

### Caminhada

Ponto de encontro: Unidade de Saúde Carcavelos  
Dar Corda aos Tênis

6 | 13 | 20 | 27

09h00

### Caminhada

Ponto de encontro:  
Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

1

10h00

### À conversa com...

Vacinação  
Academia da Saúde| Loja Cascais Tires  
Médicos na Vila

11

14h30

### Conferência

#### Cuidar Melhor

-Alertar para as causas mais comuns das quedas, consequências e medidas de prevenção;  
-Conhecer algumas estratégias para a toma da medicação;  
Associação Cultural e Recreativa de Alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana” | São Domingos de Rana  
Diaverum