



# ACADEMIA DA SAÚDE

**+** Saúde todos os dias

Calendarização 2020  
janeiro | fevereiro | março

# JANEIRO

**6**

17h00

## **Aula de Ginástica**

Associação Social dos Idosos da Amoreira | Alcabideche

\* Associação Social dos Idosos da Amoreira

**7**

09h30

## **Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires | S. Dom. Rana

\* Prevenir

**11**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos

**14**

09h30

## **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires | S. Dom. Rana

\* Prevenir

**15**

15h30

## **Zumba**

GMD 1ºJulho Alcoitão Alcabideche

\* Prevenir

15h00

## **Conversa sobre**

Dia a Dia sem Ais

Associação Cultural e Recreativa dos Alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana”

S. Dom. Rana

\* Eu consigo

**16**

15h00

## **Chá com Saúde**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos

**17**

10h00

## **Zumba**

CRIARTE Carcavelos

\* Prevenir

11h30

## **Zumba**

Complexo Multiserviços da Torre | Cascais

\* Prevenir

17h00

## **Chá das 5 às 6ª feiras**

Alimentação antes da gestação

| Alimentação na gravidez

Centro de Saúde de São

João do Estoril

\* ACES-Cascais e

Associação Helpo

**18**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde na

Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos

**21**

09h30

## **Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires | S. Dom. Rana

\* Prevenir

14h30

## **Conversa sobre**

Alzheimer e outras demências: Sinais de Alerta e Prevenção

Associação de Apoio Social da N.ª Sr.ª da Assunção

(AISA) Alcabideche

\* Alzheimer Portugal

**22**

14h30

## **Conversa sobre**

Nutrição e Bem-Estar

Gabinete Mais Perto de

Alcoitão | Alcabideche

\* DIAVERUM

**23**

14h30

## **Visita Contemplativa**

Parque Marechal Carmona

Cascais

\* Serviço Cultural e Educativo

do Bairro dos Museus

15h30

## **Rastreio Nutricional e Aconselhamento Alimentar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos

**25**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos

**28**

09h30

## **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires | S. Dom. Rana

\* Prevenir

15h00

## **Conversa sobre:**

- Estratégias para a toma da medicação

- Causas mais comuns das quedas

Associação Social dos Idosos da Amoreira | Alcabideche

\* Diaverum

**29**

15h30

## **Zumba**

GMD 1ºJulho Alcoitão Alcabideche

\* Prevenir

**31**

10h00

## **Zumba**

CRIARTE Carcavelos

\* Prevenir

11h30

## **Zumba**

Complexo Multiserviços da Torre | Cascais

\* Prevenir

15h00

## **Aula de movimento**

Associação de Apoio Social N.ª Sr.ª da Assunção

Alcabideche

\* Associação de Apoio

Social N.ª Sr.ª da Assunção

# FEVEREIRO

**3**

17h00

## **Aula de Ginástica**

Associação Social dos Idosos da Amoreira Alcabideche

\* Associação Social dos Idosos da Amoreira

**4**

09h30

## **Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires | S. Dom. Rana

\* Prevenir

15h00

## **Conversa sobre**

Rastreio Oncológico Associação Cultural e Recreativa dos alentejanos Residentes em Tires "Estrelas do Guadiana"| São Domingos de Rana

\* ACES-Cascais - Médicos na Vila

**5**

08h45

## **Conversa sobre**

Cuidados a ter com o frio Associação de Bem Estar Social de Alcabideche Alcabideche

\* Dar Corda aos Ténis

15h00

## **Conversa sobre**

Alimentação na oncologia Biblioteca Municipal de

Cascais - Casa da Horta da Quinta de Santa Clara Cascais

\* Saúde Cuidar

**6**

15h30

## **Chá com Saúde**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

\* Vitamimos

**7**

14h30

## **Conversa sobre**

Doença de Alzheimer e outras demências. Prevenção e Sinais de Alerta Academia Sénior da Cruz Vermelha Portuguesa| Cascais

\* Alzheimer Portugal

**8**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa Carcavelos

\* Vitamimos

**11**

09h30

## **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires | São Domingos de Rana

\* Prevenir

15h00

## **Conversa sobre:**

**-Estratégias para a toma da medicação**

**-Causas mais comuns das quedas**

Espaço Senior

da Pampilheira | Cascais

\* Diaverum

**12**

15h00

## **Conversa sobre**

**Alzheimer e outras demências: Sinais de Alerta e Prevenção**

Associação de Idosos de Santa Iria| Alcabideche

\* Alzheimer Portugal

15h30

## **Zumba**

GMD 1º Julho Alcoitão Alcabideche

\* Prevenir

**13**

15h30

## **Rastreio Nutricional e Aconselhamento Alimentar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos

**14**

10h00

## **Zumba**

CRIARTE Carcavelos

\* Prevenir



11h30  
**Zumba**  
Complexo Multiserviços da Torre | Cascais  
\* Prevenir

**18**  
09h30  
**Zumba**  
Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires | São Domingos Rana  
\* Prevenir

**19**  
14h30  
**Conversa sobre**  
Coração Diabético  
Associação de Moradores da Quinta da Carreira | São João do Estoril  
\* Fundação Portuguesa de Cardiologia

**20**  
14h30  
**Visita Contemplativa**  
Museu do Mar Rei D. Carlos | Cascais  
\* Bairro dos Museus

15h30  
**Chá com Saúde**  
Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos  
\* Vitamimos

**21**  
17h00  
**Chá das 5 às 6ª feiras**  
Bebés ao colo | Tudo sobre Sling Pouch, Sling Wrap e Mei Tai  
Centro de Saúde de São João do Estoril  
\* ACES-Cascais e Associação Helpo

**24**  
09h30  
**10 minutos à conversa**  
Artroses  
Paragem de Caminhada em Tires | São Domingos de Rana  
\* Dar corda aos Ténis

**26**  
15h30  
**Zumba**  
GMD 1º Julho Alcoitão | Alcabideche  
\* Prevenir

**28**  
10h00  
**Zumba**  
CRIARTE | Carcavelos  
\* Prevenir

11h30  
**Zumba**  
Complexo Multiserviços da Torre | Cascais  
\* Prevenir

15h00  
**Aula de movimento**  
Associação de Apoio Social N.º Sr.ª da Assunção | Alcabideche  
\* Associação de Apoio Social N.º Sr.ª da Assunção

17h00  
**Chá das 5 às 6ª feiras**  
Conversas de Leite e Chá  
Partilhas de quem amamenta  
Centro de Saúde de São João do Estoril  
\* ACES-Cascais e Associação Helpo

**29**  
10h30  
**Plantar&Cozinhar**  
Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos  
\* Vitamimos





# MARÇO

**2**

17h00

## **Aula de Ginástica**

Associação Social dos Idosos da Amoreira Alcabideche

\* Associação Social dos Idosos da Amoreira

**3**

09h30

## **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

São Domingos de Rana

\* Prevenir

15h00

## **Conversa sobre**

Dieta Mediterrânica e sustentabilidade alimentar Associação Cultural e Recreativa dos

alentejanos Residentes em Tires “Estrelas do Guadiana” São Domingos de Rana

\* Saúde Cuidar

**4**

14h30

## **Conversa sobre**

Nutrição e Bem-Estar Centro Social da Paroquia de N.ª Sr.ª da Conceição da Abóboda | São Domingos de Rana

\* DIAVERUM

**5**

10h30

## **Visita Contemplativa**

Visita à Villa Romana de Freiria

**7**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos

**10**

09h30

## **Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

São Domingos de Rana

\* Prevenir

**11**

15h30

## **Zumba**

GMD 1.º Julho Alcoitão

Alcabideche

\* Prevenir

16h15

## **Conversa Sobre**

Alimentação Previne Doenças Cardiovasculares

Associação Apoio Social N.ª S.ª das Neves de Manique de Baixo | Alcabideche

\* Fundação Portuguesa de Cardiologia

**12**

15h00

## **Doenças Civilizacionais**

Centro Paroquial do Estoril Estoril

\* DIAVERUM

15h30

## **Chá com Saúde**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos

**13**

10h00

## **Conversa sobre**

Prevenção da Exaustão

Profissional

Cidade das Profissões | Loja

Cascais

\* Becaming Aware

10h00

## **Zumba**

CRIARTE Carcavelos

\* Prevenir

11h30

## **Zumba**

Complexo Multiserviços da Torre | Cascais

\* Prevenir

**14**

10h30

## **Plantar&Cozinhar**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa | Carcavelos

\* Vitamimos



**17**

09h30

### **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires  
São Domingos de Rana

\* Prevenir

18h00

### **Gestão de Conflitos entre Filhos**

Escola Básica nº1 de São João do Estoril| Estoril

\* Wecareon

**18**

15h00

### **Conversa sobre**

Alimentação Previne Doenças Cardiovasculares  
Salão Nobre da Junta de Freguesia Do Estoril Estoril

\* Fundação Portuguesa de Cardiologia

**19**

15h30

### **Chá com Saúde**

Academia da Saúde na Quinta da Alagoa| Carcavelos

\* Vitamimos

**20**

17h00

### **Chá das 5 às 6ª feiras**

Diversificação alimentar Alimentação dos 6 aos 24 meses

Centro de Saúde de São

João do Estoril

\* ACES-Cascais e Associação Helpo

**24**

09h30

### **Zumba**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

São Domingos de Rana

\* Prevenir

14h30

### **Conversa sobre**

Prevenção de Quedas Gabinete Mais Perto de Alcoitão| Alcabideche

\* Aces-Cascais

**25**

14h30

### **Visita Contemplativa**

Museu Casa das Histórias Paula Rego| Cascais

\* Bairro dos Museus

15h30

### **Zumba**

GMD 1ºJulho Alcoitão Alcabideche

\* Prevenir

**27**

10h00

### **Zumba**

CRIARTE Carcavelos

\* Prevenir

11h30

### **Zumba**

Complexo Multiserviços da Torre| Cascais

\* Prevenir

15h00

### **Aula de movimento**

Associação de Apoio Social N.ª Sr.ª da Assunção Alcabideche

\* Associação de Apoio Social N.ª Sr.ª da Assunção

**30**

09h30

### **10 minutos à conversa**

Alergias Paragem de Caminhada em Tires| São Domingos de Rana

\* Dar corda aos Ténis

**31**

09h30

### **Nirvana Fitness**

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos | Tires

São Domingos de Rana

\* Prevenir

## **CAMINHADAS EM CASCAIS PARTICIPE!**

### **Alcabideche**

2ª feiras às 18h30

Paragem na Associação Humanitária de Bombeiros de Alcabideche

4ª feiras às 09h00

Paragem na Associação de Bem Estar Social de Alcabideche

### **Carcavelos Parede**

#### **Carcavelos**

2ª feiras e 4ª feiras às 18h15 (verão)  
17h15 (inverno)

Paragem na Unidade de Saúde Familiar de Carcavelos

#### **Rebelva**

Sábados às 09h30  
Paragem no Parque Quinta da Alagoa

### **Cascais Estoril**

#### **São João do Estoril**

3ª feira às 18h00  
5ª feira às 09h00  
Paragem na praia da Poça

#### **Cascais**

Sábado às 09h30  
Paragem no Mercado da Vila em Cascais

### **São Dom. de Rana**

#### **Tires**

2ª feiras às 09h30  
Paragem na Praça Fernando Lopes Graça

#### **Abóboda**

4ª feiras às 18h30  
Paragem no Largo do Chafariz

#### **Outeiro de Polima**

5ª feiras às 18h30  
Paragem no Parque Urbano Outeiro de Polima



# 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

2ª feira, 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00  
4ª e 6ª feiras - 09h00 às 13h00

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

Av. Brigadeiro Victor Novais Gonçalves | Alcabideche  
Telef: 214 653 078

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

## **Academia da Saúde - Quinta da Alagoa**

Rua Henrique António da Mota | Carcavelos  
Telef: 214582932

3ª e 5ª feiras 13h30 às 17h30  
Sábados 09h30 às 12h30

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



cascais.pt