

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

JUNHO • JULHO • AGOSTO • 2024



JUNHO

1 JUN | 9H30-13H | INICIATIVA

DIA DA CRIANÇA: “CRIANÇA ATIVA E SAUDÁVEL É MAIS FELIZ»

Local: Instituto Piaget de Almada
Público-Alvo: Crianças dos 6 aos 12 anos;
pais/encarregados de educação
N.º de vagas: 100 crianças
Inscrição gratuita, mas obrigatória
<https://eventos.ipiaget.org/event/crianca-ativa-e-saudavel-e-mais-feliz-78/register>
Entidade promotora: Instituto Piaget de Almada
Programa completo e inscrições em eventos.ipiaget.org

TODAS AS 3.ª-FEIRAS DE JUNHO | 10H30 |
ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

PROJETO HOLON EM MOVIMENTO: EXERCÍCIO FÍSICO PARA TODOS

Local: Atividade online
Duração: 40 minutos
Público-Alvo: Grupos seniores, em centro de dia, centro de atividades, academia sénior, ERPI ou outras modalidades
Inscrição no link: <https://forms.gle/2CoCbmZLif5gSUNq5>
Entidade promotora: Farmácia Holon da Torre da Argolas

7 JUN | 19H | ATIVIDADES FÍSICAS
E DESPORTIVAS

CÍRCULO DE OM CHANTING (meditação ativa)

Local: Jardins do Convento dos Capuchos
Público-Alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga
(Aceda à inscrição pelo QR Code ou pelo link na última pág.)

7 JUN | 5 JUL | 2 AGO | 14H30 às 16H30 |
INICIATIVA

COMUNITARIAMENTE: GRUPO DE AJUDA MÚTUA

Local: Centro Comunitário PIA II, Rua do Moinho n. 07, 9, 11, 2825-016 Caparica
Público-Alvo: Familiares de Pessoa com Experiência de Doença Mental
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada

2.ª E 3.ª-FEIRAS | 10H ÀS 12H30
E DAS 14H ÀS 16H30 | INICIATIVA

PROJETO PLUMA ATIVIDADES DIÁRIAS: ATELIÊS DE COSTURA/ TÊXTEIS, RELAXAMENTO, ARTES PLÁSTICAS, CROCHÉ E JARDINAGEM Consultas de Psicologia

Local: Centro Comunitário PIA II, Rua do Moinho n. 07, 9, 11, 2825-016 Caparica
Público-Alvo: Pessoas com fragilidades ao nível psicológico
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada

4.ª, 5.ª E 6.ª-FEIRAS | 10H ÀS 12H30 E DAS
14H ÀS 16H30 | INICIATIVA

PROJETO PLUMA ATIVIDADES DIÁRIAS: ATELIÊS DE COSTURA/ TÊXTEIS, RELAXAMENTO, ARTES PLÁSTICAS, CROCHÉ E JARDINAGEM Consultas de Psicologia

Local: Instalações da CMA no Bairro de Madame Faber, Rua Madame Faber, 2825-893 Trafaria
Público-Alvo: Pessoas com fragilidades ao nível psicológico
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada

11 JUN | 13H | PALESTRA

“SERÁ QUE ME DEIXAM? DIREITOS NA GRAVIDEZ E PARTO”

Local: Sala polivalente da Biblioteca José Saramago
Público-Alvo: Mulheres grávidas e pais
(inscrições através de albpaiva@cma.m-almada.pt)
Entidade promotora: Associação Portuguesa pelos Direitos da Mulher na Gravidez e Parto – Núcleo de Almada

11 JUN | 11H ÀS 15H | LITERACIA NA SAÚDE

LINHA DE ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS SOBRE A CONDIÇÃO LIPEDEMA (DOENÇA GENÉTICA E HORMONAL)

Local: Linha de atendimento telefónico:
215 955 005 915 162 862
Público-Alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: APL – Associação de Apoio e Prevenção do Lipedema

14 JUN | 15H ÀS 19H

DÁDIVA DE SANGUE

Local: Largo de Cacilhas
Público-Alvo: Entre os 18 e 65 anos com peso igual ou superior a 50kg e ser saudável
Entidade promotora: Instituto Português de Sangue e Transplantação

Fazer digestão de cerca de 3 horas do almoço; hidratar-se com líquidos não alcoólicos antes e depois da Dádiva

15 JUN | 9H ÀS 12H | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

CAMINHADA FARMÁCIA IDEAL: UMA CAMINHADA PARA TODA A FAMÍLIA

Local: Parque da Paz
Público-Alvo: Aberto à comunidade (inscrições através do tel. 218 400 360 - 961494 663)
Entidade promotora: Farmácia Ideal (Feijó), com o apoio da DIS CMA

Ver programação do evento em:



15 JUN | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA NA SAÚDE

MONTRAS ECOA: "WORKSHOP DE KINTSUGI - ARTE DE CURAR" Dinamizado por Vanessa Soreto

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, n.º 13 C, Almada
Público-Alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada em parceria com o programa Caixa Social - Caixa Geral de Depósitos, Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

15 JUN | 10H ÀS 12H | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

CAMINHADA DOS CAPUCHOS (PAISAGEM PROTEGIDA DOS CAPUCHOS – FAUNA, FLORA E GEOLOGIA)

Local: Concentração nos jardins do Convento dos Capuchos
Público-Alvo: Aberto à comunidade | Inscrição gratuita para o email: info@festivalcapuchos.com
Duração: 2 horas
Distância: 2 km
Entidade promotora: Festival de Música dos Capuchos (no âmbito da programação do Festival)

22 JUN | 20H45 | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

CAMINHADA NOTURNA TRAJETO: MIRADOURO DO CRISTO REI, VALE MOURELOS, QUINTA DE SANTA ANA E PARQUE DA PAZ

Local: Concentração às 20h45 junto ao monumento a Fernão Mendes Pinto, no Pragal
Público-Alvo: Aberto à comunidade | inscrições nos postos de atendimento das Uniões de Freguesias
Entidade promotora: União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade Pragal e Cacilhas e Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação (CIMO)

28 JUN | 10H ÀS 17H | RASTREIO

RASTREIO GRATUITO SOBRE O LIPEDEMA* (*doença genética e hormonal)

Local: Unidade móvel da CMA - Praça São João Baptista
Público-Alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: APL – Associação de Apoio e Prevenção do Lipedema, com o apoio da CMA

28 JUN | 19H30 | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

CÍRCULO DE OM CHANTING (meditação ativa)

Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga
(Aceda à inscrição pelo QR Code ou pelo link na última pág.)

JULHO

4 JUL | 19H30 | LITERACIA NA SAÚDE

“DA SOLIDÃO À SOLITUDE: MEDITAÇÃO E SAÚDE MENTAL” com Marco Peralta, Senior Yoga Teacher, Trainer Pro e Approved Mentor pela Yoga Alliance Professionals

Local: Museu da Cidade

Público-Alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

(Aceda à inscrição pelo QR Code ou pelo link na última pág.)

6 JUL | 14H30 | LITERACIA NA SAÚDE

Inscrição para o evento:

<https://apjof.weebly.com/inscricoes.html>

PALESTRA: “ESTRATÉGIAS NÃO FARMACOLÓGICAS DE GESTÃO DA DOR”

Local: Biblioteca Municipal Maria Lamas

Público-Alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: APJOF

- Associação Portuguesa de Fibromialgia

13 JUL | 11H | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

CÍRCULO DE OM CHANTING (meditação ativa)

Local: Museu da Cidade

Público-Alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

(Aceda à inscrição pelo QR Code ou pelo link na última pág.)

20 JUL | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA NA SAÚDE

MONTRAS ECOA: “A IMPORTÂNCIA DA FOTOGRAFIA NA PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR”

dinamizado por
Rosalinda Chaves

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, n.º 13 C, Almada

Público-Alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada em parceria com o programa Caixa Social - Caixa Geral de Depósitos, Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

AGOSTO

3 AGO | 17H | LITERACIA NA SAÚDE

“APRENDA A ADMINISTRAR O SEU STRESS: YOGA”

Documentário sobre
José Hermógenes*,
seguido de debate

Local: Fórum Municipal Romeu Correia, sala Pablo Neruda

Público-Alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

*autor do livro “Yoga para nervosos”

(Aceda à inscrição pelo QR Code ou pelo link na última pág.)

17 AGO | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA NA SAÚDE

MONTRAS ECOA: “O CANTO E A SUA INFLUÊNCIA NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL” dinamizado por Anabela Pires

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, n.º 13 C, Almada

Público-Alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada em parceria com o programa Caixa Social - Caixa Geral de Depósitos, Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

2.^a, 3.^a E 5.^a-FEIRAS | 9H ÀS 15H |
4.^a E 6.^a-FEIRAS | 9H ÀS 19H | INICIATIVA
Recomenda-se agendamento através do 212727255
ou secretariado.imuno@hgo.min-saude.pt

DÁDIVA DE SANGUE

Local: Hospital Garcia de Orta
Público-Alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Serviço de Medicina Transfusional
do Hospital Garcia de Orta

2.^a, 4.^a E 6.^a FEIRAS | 8H E 9H |
2.^a E 4.^a FEIRAS | 18H E 19H |
SÁBADO | 9H30 | ATIVIDADES FÍSICAS
E DESPORTIVAS

TREINOS OUTDOOR

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público-Alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Departamento de Desporto
e Juventude da Câmara Municipal de Almada

23 AGO | 19H30 | ATIVIDADES FÍSICAS
E DESPORTIVAS

CÍRCULO DE OM CHANTING (meditação ativa)

Local: Fórum Municipal Romeu Correia, sala Pablo Neruda
Público-Alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

(Aceda à inscrição pelo QR Code ou pelo link na última pág.)

Nota: As atividades dinamizadas pela Shala Academia de
Yoga necessitarão de inscrição prévia através de QRCode



ou Google Forms
<https://forms.gle/6WTy559Q3S5pebd8>
divulgados para o efeito e realizar-se-ão
com a inscrição de, no mínimo,
5 participantes.

VIVA  PROGRAMA
 SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT