

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

SETEMBRO • OUTUBRO • 2024



SETEMBRO

8 SET | 15H | ATIVIDADES FÍSICAS
E DESPORTIVAS

DOMINGAR NO SOLAR – CHI KUNG

Iniciativa gratuita, com inscrição obrigatória
até 48h antes, através do email
solar@cm-almada.pt

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Associação para o
Desenvolvimento da Quinta do Chiado e
Departamento da Cultura da CMA

8 SET | 15H | INICIATIVA

DOMINGAR NO SOLAR – SESSÃO DE CONTOS + OFICINA

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Indicado para crianças entre os 6
e os 12 anos

Entidade promotora: BandLivros e
Departamento da Cultura da CMA

8 SET | 9H-13H | INICIATIVA

DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA – A DOR LOMBAR

Entrada gratuita, sem necessidade de
inscrição

Local: Parque Urbano da Costa da Caparica

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Egas Moniz School of
Health & Science e
Departamento da Intervenção Social e Saúde
da CMA

9 A 13 DE SETEMBRO | LITERACIA
NA SAÚDE

EXPOSIÇÃO DO DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

Local: Átrio do piso 0 do Hospital Garcia de Orta

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Unidade de Saúde Almada-
Seixal

10 SET | RASTREIO (AVALIAÇÃO DE
ENFERMAGEM, ORL, OFT E MEDICINA
DENTÁRIA)

REGRESSO ÀS AULAS

Inscrição prévia para o email:
educacao_saude_cla@lusiadas.pt
Gratuito

Local: Clínica Lusíadas Almada

Público-alvo: Aberto à comunidade
(preferência a crianças que vão iniciar a
escolaridade)

Entidade promotora: Clínica Lusíadas Almada

10 SET | 20H | LITERACIA NA SAÚDE

“A IMPORTÂNCIA DE PARAR”

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

Local: Museu da Cidade

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

14 SET | 10H30 | LITERACIA NA SAÚDE

CAFÉ MEMÓRIA ALMADA - “ARTE E SAÚDE MENTAL” POR VANESSA MALTA

Entrada gratuita, sem necessidade de
inscrição

Local: Museu da Cidade de Almada

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Santa Casa da
Misericórdia de Almada e Departamento
Intervenção Social e Saúde

14 SET | 15H | PALESTRA

“ENTREI NO 5.º ANO! VOU TER UM SMARTPHONE?”

Local: Sala Pablo Neruda
Biblioteca Municipal de Almada
Duração prevista: 90 min
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Divisão de Bibliotecas
e Arquivos

21 SET | 11H | ATIVIDADES FÍSICAS
E DESPORTIVAS

CÍRCULO DE OM CHANTING (MEDITAÇÃO ATIVA)

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

Local: Jardim do Museu da Cidade
Público-alvo: Aberto à comunidade
(Aceda à inscrição pelo QR Code ou pelo link na
última pág.)
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

21 SET | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA NA
SAÚDE

MONTRAS ECOA: "O QUE É A FELICIDADE E COMO PODEMOS ALCANCÁ-LA", DINAMIZADO POR DR. PEDRO ALMEIDA

(temática da saúde mental)

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

23 E 24 SET | LITERACIA NA SAÚDE

11.ªs JORNADAS DO GIMGAS - GRUPO DE INTERNOS DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR DE ALMADA E SEIXAL

(Inscrições em <https://www.gimgas.com/>)

Local: Egas Moniz School of Health & Sciences
Público-alvo: Profissionais de saúde
Entidade promotora: Associação GIMGAS
Grupo de Internos de Medicina Geral e Familiar de
Almada e Seixal

26 SET | 16H | SESSÃO
DE SENSIBILIZAÇÃO

SESSÃO DE CAPACITAÇÃO DO PROJETO ESPAÇO “SUMUS” CIDADÃO

Mais informações: prrr@ad-sumus.pt)

Local: A definir, no território do Monte de
Caparica/Trafaria
Público-alvo: Colaboradores das entidades do
concelho de Almada que atuam na área de apoio
à comunidade migrante
Entidade promotora: Ai9 e Ad Sumus
- Associação de Imigrantes de Almada

28 SET | 14H30 ÀS 17H30 | PALESTRA
SOBRE FIBROMIALGIA

A ACUPUNTURA COMO ALIADA AO TRATAMENTO DA DOR CRÓNICA

Iniciativa gratuita, com inscrição obrigatória
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc5ByYK-oaFEg2_MgsKmiHojsY4nkBtveTYdVWLndRjLxwu4w/viewform

Local: Biblioteca Maria Lamas
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Departamento da Cultura
da CMA

29 SET | 11H30 | RASTREIO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Local: Parque da Paz
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Unidade Local de Saúde Almada-Seixal
com o apoio de:
CMA, Divisão de Intervenção na Saúde
Clínica Lusíadas Almada

29 SET | 15H | SHOWCOOKING REDUZIR O DESPERDÍCIO – SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

Iniciativa gratuita, com inscrição obrigatória até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Kitchen Dates e Departamento da Cultura da CMA

AO LONGO DO MÊS DE SETEMBRO ALMADA EM FORMA (PILATES, KRAV MAGA, IOGA PARA PAIS E FILHOS, DANÇA, BTT, CHI KUNG, INICIAÇÃO AO TÊNIS, XADREZ, JOGOS TRADICIONAIS OU BOXE)

A participação é condicionada à inscrição junto de cada entidade
Informações: div.desporto@cm-almada.pt

Local: Museu da Cidade
Público-alvo: Seniores
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da CMA
(As atividades são dinamizadas pelos agentes desportivos do concelho)

OUTUBRO

O programa Viva Saudável de outubro é enquadrado no Mês da Saúde Mental de Almada

2 A 4 OUT | 18H00 - 21H00 | INICIATIVA SEMANA DA SAÚDE

Local: Almada Fórum (junto ao Parque Natureza)
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Unidade Local de Saúde Almada-Seixal
com o apoio de: CMA, Divisão de Intervenção na Saúde

3 E 4 OUT | LITERACIA NA SAÚDE CONGRESSO INTERNACIONAL EM CUIDADOS CONTINUADOS - CICC 2024

Contacto: congressos@ixus.pt

Local: Online
Público-alvo: Profissionais de saúde
Entidade promotora: IXUS - Formação e Consultadoria, Lda.

8 E 9 OUT | 15H | EVENTO SESSÃO DE CINEMA “PODIA TER ESPERADO POR AGOSTO”

(acesso aos bilhetes na bilheteira do Auditório)

Local: Auditório Fernando Lopes Graça
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Departamento de Intervenção Social e Saúde e Departamento da Cultura da CMA

9 OUT | 15H | LITERACIA NA SAÚDE BIBLIOTECAS HUMANAS – O ENVELHECIMENTO ATIVO

Local: Biblioteca José Saramago
Público-alvo: População sénior e reformados, crianças/jovens a partir dos 8 anos
Entidade promotora: Departamento da Cultura da CMA

10 OUT | 20H | LITERACIA NA SAÚDE

- PALESTRA: “ESTÁS CONSCIENTE AGORA? MEDITAÇÃO E SAÚDE MENTAL”,

COM MARCO PERALTA SENIOR YOGA TEACHER, TRAINER PRO E APPROVED MENTOR PELA YOGA ALLIANCE PROFESSIONALS

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

Local: Museu da Cidade (Auditório)

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

11 OUT | LITERACIA NA SAÚDE

1.º CURSO DE ATUALIZAÇÃO EM OBESIDADE

Inscrições em: <https://mla.bs/68b6c9c3>

Local: Auditório da Câmara Municipal do Seixal

Público-alvo: Profissionais de saúde

Entidade promotora: Serviço de Endocrinologia da ULS Almada- Seixal (ULSAS)

12 OUT | 10H30 | LITERACIA NA SAÚDE

CAFÉ MEMÓRIA ALMADA – “A IMPORTÂNCIA DA PSICOMOTRICIDADE NA PESSOA COM DEMÊNCIA” POR LAURA NOGUEIRA

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição.

Local: Museu da Cidade – Casa da Cidade

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada e Departamento Intervenção Social e Saúde

13 OUT | 15H | ATIVIDADE FÍSICAS E DESPORTIVAS

DOMINGAR NO SOLAR – GROOVE

Iniciativa gratuita, com inscrição obrigatória até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado e Departamento da Cultura da CMA

13 OUT | 15H | INICIATIVA

DOMINGAR NO SOLAR – SESSÃO DE CONTOS + OFICINA

Iniciativa gratuita, com entrada livre

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Indicado para crianças entre os 2 e os 12 anos

Entidade promotora: BandLivros e Departamento da Cultura da CMA

15 OUT | 13H | LITERACIA NA SAÚDE

À CONVERSA COM... “ALTERAÇÕES PSICOEMOCIONAIS NO PERÍODO PERINATAL”

(inscrições através de albpaiva@cma.m-almada.pt)

Local: Sala polivalente da Biblioteca José Saramago

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Associação Por Falar em Nascer Almada

15 OUT | 9H00 – 16H00 | INICIATIVA
**I ENCONTRO DO POLO
 DE ALMADA/ SEIXAL CRI
 DA PENÍNSULA DE
 SETÚBAL DO INSTITUTO
 DOS COMPORTAMENTOS
 ADITIVOS E
 DEPENDÊNCIAS**

TEMA:
**TRAUMA PSICOLÓGICO,
 COMPORTAMENTOS ADITIVOS E
 DEPENDÊNCIAS**

Local: Fórum Municipal Romeu Correia
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Instituto dos
 Comportamentos Aditivos e Dependências Polo
 de Almada/Seixal CRI da Península de Setúbal

15 OUT | 15H | INICIATIVA
**CANTANDO E CONTANDO
 (CONTOS E MÚSICA
 TRADICIONAL)**

Inscrição prévia:
 biblactividades@cm-almada.pt

Local: Biblioteca José Saramago
Duração: 60 min
Público-alvo: População sénior
Entidade promotora: Departamento da Cultura
 da CMA

16 OUT | 9H00 - 18H00 | LITERACIA
 NA SAÚDE E RASTREIO
**DIA MUNDIAL
 DA COLUNA**

Local: Edifício Rainha Dona Leonor
Entidade promotora: Unidade Local de Saúde
 Almada-Seixal

17 OUT | 9H00 - 18H00 | LITERACIA
 NA SAÚDE E RASTREIO
**DIA MUNDIAL
 DA COLUNA**

Local: Fórum Municipal Romeu Correia
 Auditório Fernando Lopes Graça
Entidade promotora: Unidade Local de Saúde
 Almada-Seixal

18 OUT | LITERACIA NA SAÚDE
**1.ª EDIÇÃO DAS
 JORNADAS
 ADMINISTRATIVAS | O
 UTENTE,
 O PROFISSIONAL
 E O DIGITAL**

Contacto:
 gab.comunicacao@ulsas.min-saude.pt

Local: Auditório das Infraestruturas de Portugal
Público-alvo: Profissionais de saúde
Entidade promotora: Unidade Local de Saúde
 Almada-Seixal

19 OUT | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA
 NA SAÚDE
**MONTRAS ECOA:
 "O ESPAÇO ECOA – DA
 GÉNESE DESTA IDEIA,
 AOS CAMINHOS
 FUTUROS", DINAMIZADO
 PELA DRA. MARIA DE
 ASSIS ALMEIDA**

(na área da saúde mental)

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

19 OUT | 11H | ATIVIDADES FÍSICAS
E DESPORTIVAS

CÍRCULO DE OM CHANTING (MEDITAÇÃO ATIVA)

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

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

20 OUT | 9H30-12H30 | INICIATIVA

ALMADA A PLOGGAR (CAMINHADA E RECOLHA DE LIXO)

Inscrição e informações pela
brigadodomar@gmail.com

Local: Reserva Botânica da Mata dos Medos

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Brigada do Mar

26 OUT | 9H00 - 18H00 | LITERACIA
NA SAÚDE E RASTREIO

SEMINÁRIO «UM OLHAR SOBRE OS CUIDADOS DE ENFERMAGEM NAS ERPI»

Contacto: geral@anges.pt

Local: Online

Público-alvo: Profissionais de saúde

promotora: Associação Nacional de Gerontologia Social - ANGES

30 OUT | 15H | LITERACIA NA SAÚDE
E RASTREIO

SESSÃO DE CINEMA “O PAI” - SEGUIDA DE DEBATE

(acesso aos bilhetes na bilheteira do Auditório)

Local: Auditório Fernando Lopes Graça

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Departamento de Intervenção Social e Saúde e Departamento da Cultura da CMA

AO LONGO DO MÊS DE OUTUBRO

ALMADA EM FORMA (PILATES, KRAV MAGA, IOGA PARA PAIS E FILHOS, DANÇA, BTT, CHI KUNG, INICIAÇÃO AO TÊNIS, XADREZ, JOGOS TRADICIONAIS OU BOXE)

A participação é condicionada à inscrição junto de cada entidade

Informações: div.desporto@cm-almada.pt

Local: Vários locais do concelho

Público-alvo: Aberto à comunidade

Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da CMA

(As atividades são dinamizadas pelos agentes desportivos do concelho)



INSCRIÇÃO EM EVENTOS
DA SHALA ACADEMIA DE YOGA

Nota: As atividades dinamizadas pela Shala Academia de Yoga necessitarão de inscrição prévia através de QRCode divulgado para o efeito e realizar-se-ão com a inscrição de, no mínimo, 5 participantes.

VIVA PROGRAMA
SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT