

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

MARÇO • ABRIL • 2026



ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

MARÇO

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA | ÀS 19H E SÁBADO ÀS 9H30

TREINOS OUTDOOR - NÍVEL 2 - AVANÇADO

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA – ÀS 18H; SÁBADO ÀS 10H30

PILATES - NÍVEL 1 - INICIADO - NÍVEL 2 - AVANÇADO

Nota importante: inscrição obrigatória e sujeita a confirmação: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

02 MAR | 10H ÀS 15H30 |
LITERACIA PARA A SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Jardim da Piedade- Cova da Piedade
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

3,6,10,13,17,20,24,27 E 31 MAR | 3ª-FEIRAS
E 6ª-FEIRAS | 11H00 ÀS 12H00 |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Projeto Stay Up – Programa de Exercício Físico supervisionado para Idosos

Local: Instituto Piaget de Almada | Avenida Jorge

Peixinho, nº 30, Quinta da Arreinelas
Público-alvo: + de 65 anos
Marcação prévia: Sim | Inscrições através do email priscila.marconcin@ipiaget.pt | 912907071
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Instituto Piaget de Almada

3 MAR | 14H ÀS 18H | RASTREIO |
LITERACIA PARA A SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: AD SUMUS – Av. Prof. Rui Luís Gomes 7
- Laranjeiro
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

3 MAR | 18H30 |
LITERACIA PARA A SAÚDE

Saúde Sexual e Reprodutiva

Local: Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro
– Casa Amarela
Público Alvo: comunidade em geral Adultos
Marcação Prévia: Não aplicável
Preço: Gratuito

Sessão de Esclarecimento Sobre o Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH)

Entidade Promotora: Egas Moniz School of Health & Science e a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde em parceria com a ADSUMUS- Associação de Imigrantes de Almada.

4 MAR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar

- Iniciação ao Desenho

O que é o desenho de observação?
Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos.

Local: Solar dos Zagallos**Público-alvo:** População Sénior**Marcação prévia:** inscrição através do email solar@cm-almada.pt**Preço:** Gratuito5, 12, 19 E 26 MAR | 15H30 |
ATIVIDADE FÍSICA

Yoga para todos

Local: Rua do Miradouro de Alfazina n2 r/c 2825-015 Monte de Caparica**Público-alvo:** comunidade em geral**Marcação prévia:** não**Preço:** Gratuito**Entidade promotora:** Santa Casa da Misericórdia de Almada

07 MAR | 15H | OFICINA

Tinturaria Natural

A partir de condimentos e restos de alimentos, extraindo os pigmentos naturais, nesta oficina, as famílias vão produzir tintas orgânicas, sem adição de químicos e adequadas para utilização por todas as idades, enquanto reduzem os resíduos e desperdícios de origem alimentar. Com as tintas prontas, serão convidados a aplicá-las em diferentes suportes, como tecido ou papel, dando asas à imaginação.

Local: Solar dos Zagallos**Público geral** > 5 anos**Marcação Prévia:** sim com inscrição obrigatória a partir de dia 26/02 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt**Preço:** gratuito**Dinamização:** Anime Paf

08 MAR | 9H | ATIVIDADE FÍSICA

Caminhada

Dia Internacional das Mulheres

Caminhada que reúne mulheres de todas as idades num percurso de aproximadamente 8 km, promovendo o convívio, a partilha e a valorização do papel da mulher na sociedade. Integrada nas comemorações do Dia Internacional das Mulheres, esta iniciativa pretende celebrar as conquistas alcançadas ao longo da história, refletir sobre os desafios que persistem na eliminação das desigualdades de género e reforçar o compromisso coletivo com a defesa dos direitos das mulheres.

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica**Público-alvo:** comunidade em geral**Marcação Prévia:** inscrição prévia obrigatória até 4 de março de 2026www.cm-almada.pt/caminhada-dia-internacional-das-mulheres**Preço:** gratuito**Entidade promotora:** A atividade é organizada pela Câmara Municipal de Almada e pelo Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação, em parceria com a Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal e as Juntas de Freguesia.9 MAR | 10H ÀS 15H30 |
RASTREIO | LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Mini-preço do Monte de Caparica**Público-alvo:** Maiores de 16**Marcação prévia:** Não**Preço:** Gratuito**Entidade promotora:** CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

10 MAR | 10H ÀS 15H30 |
RASTREIO | LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT)
Monte de Caparica
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio o Grupo de
Ativistas em Tratamento (GAT)

11 MAR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar - Iniciação ao Desenho

O que é o desenho de observação?
Uma oportunidade para estimular a visão
e o pensamento, através da linguagem do desenho.
Explorar diferentes técnicas, temas
e conceitos artísticos.

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: População Sénior
Marcação prévia: inscrição através do email
solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito

12 MAR | 11H

Sessão sobre Saúde Mental Cuidar da mente também é celebrar a vida

Local: Espaço Cultural da Junta da Trafaria
Público-alvo: População Sénior
Marcação Prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade Promotora: Projeto Há Margem

12 MAR | 10H ÀS 13H

Rastreio Saúde Oral

Local: Praça S. João Baptista
Público-Alvo: comunidade em geral
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio
da Egas Moniz School of Health and Science

13 MAR | 10H30 | DIA INTERNACIONAL
DO SONO | ATIVIDADE FÍSICA

Yoga

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: comunidade em geral
Marcação Prévia: inscrição através do email
solar@cm-almada.pt
Preço: gratuito
Entidade promotora: Unidade Multidisciplinar
de Medicina do Sono do Serviço de Pneumologia
da ULSAS com o apoio da CMA

14 DE MAR | 15H

Dança Contemporânea +55 Anos

Local: Ponto de Encontro Cacilhas
Marcação Prévia: sim inscrições em
<https://www.casadadanca.pt/rafael2026/>
Preço: Gratuito
Público-Alvo: +55 anos
Entidade Promotora: Casa da Dança
– sessão dinamizada por Rafael Alvarez

14 MAR | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE

Café Memória

– "Café Memória
– Porque é que é tão importante ser
feliz", com Marta Baptista, psicóloga

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade,
Praça João Raimundo

Público-alvo: População em Geral

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção e Ação Social da CMA

14 MAR | 15H | OFICINA

Os que dançam

A instalação “os que dançam” em exposição no Solar dos Zagallos, até dia 21 de março, é um projeto em crescimento. A artista Carla R. Santos convida os visitantes a participarem com uma figura de barro preto a dançar. Neste atelier, fabrique uma peça de arte que fará parte desta instalação.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral > 16 anos

Marcação Prévia: sim com inscrição obrigatória a partir de dia 04/03 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

Dinamização: Carla R. Santos

14 DE MAR | 10H | LITERACIA NA SAÚDE

Conversas sobre Alergias Alimentares

Local: Piso 1 CUF Almada

Marcação Prévia: Não é necessário

Preço: Gratuito

Público-Alvo: Para todos

Entidade Promotora: CUF Almada

Mais informações aqui:

<https://www.cuf.pt/eventos/conversas-sobre-alergias-alimentares>

15 MAR | 10H ÀS 12.30H |
AÇÃO VOLUNTARIADO

Remoção de plantas invasoras

Local: Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos, ponto de encontro parque de merendas do CIMM

Público-Alvo: Adultos

Marcação Prévia: enviar email para teresa.morais@icnf.pt, até dia 11 de março

Preço: Gratuito

16 MAR | 10H ÀS 15H30 |
RASTREIO | LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação Metro Cova da Piedade- Centro Sul

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

17 MAR | 10H ÀS 15H30 |
RASTREIO | LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação Ferroviária - Pragal

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

18 MAR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar - Iniciação ao Desenho

O que é o desenho de observação? Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: População Sénior

Marcação prévia: inscrição através do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

21 MAR | 11H

Sessão sobre Saúde Mental

Cuidar da mente também é celebrar a vida!

Local: Espaço Cultural da Junta da Trafaria -**Público-alvo:** Adolescentes e Família**Marcação Prévia:** não**Preço:** Gratuito**Entidade Promotora:** Projeto Há Margem com o apoio da Junta de Freguesia da Caparica e Trafaria

21 MAR | 15H | LITERACIA NA SAÚDE

Compreender o lipedema: uma condição que afeta 1 a cada 9 mulheres

Local: Biblioteca Maria Lamas**Público-alvo:** comunidade em geral**Marcação Prévia:** não**Preço:** Gratuito**Entidade Promotora:** Associação Portuguesa de Lipedema com o apoio da CMA

21 MAR | 10H30 | VISITA GUIADA

Natureza | Árvore Notável – Poeta Incrível - I

Numa visita guiada, venha descobrir o jardim do Solar dos Zagallos, onde natureza e poesia caminham lado a lado. Vamos deter o nosso olhar em árvores singulares, enquanto a palavra ganha voz através de poemas declamados por Helmer, criando momentos de escuta, descoberta e contemplação.

Entre as espécies destacadas estão a tília, conhecida pelas suas flores usadas em infusões calmantes; a azinheira, guardiã da paisagem portuguesa; e o plátano, de copa ampla e sombra generosa, tradicionalmente associado a encontros e convívio. Uma experiência que cruza património natural e literário, convidando a escutar as árvores, as palavras e o tempo que as une.

Local: Solar dos Zagallos**Público-alvo:** Público geral**Marcação Prévia:** biactividades@cma.m-almada.pt**Preço:** Gratuito

21 MAR | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE |
(TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA

– “os Benefícios dos Serviços Assistidos por Animais”, com Associação Ânimas

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense 13C, 2800-119 Almada**Público-alvo:** População em Geral**Marcação prévia:** Não**Preço/Gratuito:** Gratuito**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 MAR | 10H ÀS 15H30 |
RASTREIO | LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça da Liberdade – Costa de Caparica**Público-alvo:** Maiores de 16**Marcação prévia:** Não**Preço:** Gratuito**Entidade promotora:** CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

24 MAR | 10H ÀS 15H30 |
RASTREIO | LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça S. João Batista - Almada
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

25 MAR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar

- Iniciação ao Desenho

O que é o desenho de observação?
Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: População Sénior
Marcação prévia: inscrição através do email solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito

25 MAR | 14H30 |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA |
LITERACIA EM SAÚDE

Sono - Walk with a Doc

- Caminhada

Local: Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar, Costa de Caparica
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar

28 MAR | 10H00 | OFICINA

Olaria para todos

Venha, com a família, pôr as mãos no barro e crie peças únicas!
Mediação: Fernando Sarmento

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Público geral > 6 anos
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 18/03 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito

28 MAR | 9H30 | LITERACIA NA SAÚDE

Medicina Tradicional Chinesa

Local: Av. Dom Nuno Álvares Pereira, 70A
Público-Alvo: Para todos os interessados em abordagens integrativas e complementares à saúde e ao bem-estar e todos os que desejam saber mais sobre esta antiga prática milenar.
Marcação prévia: através do site www.cemint.pt
Preço: Gratuito
Sessão dinamizada por Tânia Guerreiro, MSc
Entidade Promotora: Cemint Precision Health, Lda

28 MAR | 10H30 | OFICINA

Laboratório de Dança, Corpo e Ritmo

Laboratório de dança que convida a descoberta do corpo em movimento, através do ritmo, da escuta e da expressão. A partir do flamenco enquanto base rítmica e linguagem de referência, propõe-se uma abordagem acessível que integra movimento consciente, improvisação e exploração do gesto, promovendo a criatividade, a vitalidade e o contacto sensível com o corpo em movimento, em relação com o espaço e o outro.

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Público geral > 8 anos
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 18/03 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Mediação: Marta Chasqueira

29 MAR | 10H ÀS 12H |
AÇÃO DE VOLUNTARIADO

Remoção de plantas invasoras

Local: Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos, ponto de encontro parque de merendas do CIMM
Público-Alvo: Jovens e adultos
Marcação Prévia: enviar email para teresa.morais@icnf.pt, até dia 25 de março
Preço: Gratuito
Entidade promotora: ICNF

30 MAR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

**VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis
(rastreios gratuitos, rápidos e
confidenciais)**

Local: Rotunda dos Bancos

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio
do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

31 MAR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

**VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis
(rastreios gratuitos, rápidos e
confidenciais)**

Local: Estação Fluvial Trafaria

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio
do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

31 MAR A 3 DE ABRIL |
ATIVIDADE FÍSICA

1º Edição do Volley CUP

Local: Complexo Municipal dos Desportos

Público-alvo: Equipas de voleibol feminino:
cadetes e juvenis

Marcação prévia: inscrições obrigatórias
www.play4children.com

ABRIL

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA – ÀS 19H E SÁBADO ÀS
9H30

TREINOS OUTDOOR - NÍVEL AVANÇADO

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA – ÀS 18H

PILATES - NÍVEL 1 - INICIADO

SÁBADO ÀS 10H30

PILATES NÍVEL 2 - AVANÇADO

Nota importante: inscrição obrigatória e sujeita
a confirmação: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

1 ABR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar - Iniciação ao Desenho

O que é o desenho de observação?

Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento,
através da linguagem do desenho. Explorar diferentes
técnicas, temas e conceitos artísticos

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: População Sénior

Marcação prévia: inscrição através do email
solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

4 ABR | 10H

Yoga em família

Praticar yoga em família fortalece os laços familiares. Yoga é uma prática maravilhosa que pode ser desfrutada por todas as idades. Praticar yoga em família é uma maneira maravilhosa de passar tempo juntos e criar laços mais fortes ajudando a melhorar a flexibilidade, o equilíbrio, a força e a postura. O yoga também pode ajudar a melhorar a concentração, a reduzir o stress e a ansiedade.

Local: Solar dos Zagallos

Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória a partir de dia 25/03 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

Público-Alvo: > 6 anos

Entidade promotora: Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado

4 ABR | 15H

Quando a arte mora no azulejo – experiências divertidas

Vem explorar a pintura em azulejo numa oficina onde tradição e criatividade se encontram. Vamos explorar materiais clássicos com técnicas contemporâneas simples. Entre pinceis, padrões e liberdade de expressão, cada participante transforma um simples azulejo numa peça única — com história, personalidade e emoção. Não precisas de saber pintar — basta queres arriscar, imaginar e surpreender-te.

Local: Solar dos Zagallos

Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória a partir de dia 25/03 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Preço: gratuito

Público-Alvo: > 6 anos

Entidade promotora: Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado

6 ABR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Laranjeiro – Praça da Portela

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

7,10,14,17,21,24 E 28 DE ABRIL | 3ª-FEIRAS
E 6ª-FEIRAS | 11H00 ÀS 12H00 |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Projeto Stay Up – Programa de Exercício Físico supervisionado para Idosos

Local: Instituto Piaget de Almada | Avenida Jorge Peixinho, nº 30, Quinta da Arreinel

Público-alvo: + de 65 anos

Marcação prévia: Sim | Inscrições através do Email: priscila.marconcin@ipiaget.pt | 912907071

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Instituto Piaget de Almada

7 ABRIL | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro António Gedeão

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

8 ABR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar

- Iniciação ao Desenho

O que é o desenho de observação? Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: População Sénior

Marcação prévia: inscrição através do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

11 ABR | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE

Café Memória

- "Café Memória"

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade, Praça João Raimundo

Público-alvo: População em Geral

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção e Ação Social da CMA

11 ABR | 19H ÀS 20H30 |
ATIVIDADE FÍSICA | FITNESS

Aquabike | Deep Water | Aquacross

Local: Piscina Municipal da Charneca

Público-alvo:

Marcação prévia: inscrição obrigatória e sujeita a confirmação:

piscinamunicipalcharneca@cma.m-almada.pt

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA

11 ABR | 15H | SAÚDE

Semear, Plantar e Trocar

Assinalando o Dia Mundial da Árvore e da Floresta (21 de março), propomos a realização de uma oficina, de sementeiras e estacaria, como forma de multiplicarmos plantas de diversas formas e contribuirmos para a Biodiversidade das nossas hortas e jardins.

Nesta oficina convidamos as famílias a semearem aromáticas, arbustos e árvores, utilizando diferentes tipos de materiais e também a realizarem estacas de diversas plantas, que podem levar para casa e quem sabe, iniciar o seu pequeno espaço verde.

Como forma de promover as variedades locais, porque não trocarmos em grupo algumas plantas e sementes recolhidas por nós?

Local: Solar dos Zagallos

Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 01/04 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Preço: gratuito

Público-Alvo: Público geral > 3 anos

Mediação: Anime Paf

13 ABR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Faculdade de Ciências e tecnologia – Monte de Caparica

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

14 ABR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Jardim da Piedade – Largo 5 de outubro

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio
do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

15 ABR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar - Iniciação ao Desenho

O que é o desenho de observação?
Uma oportunidade para estimular a visão
e o pensamento, através da linguagem do desenho.
Explorar diferentes técnicas, temas
e conceitos artísticos

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: População Sénior

Marcação prévia: inscrição através do email
solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

18 ABR | 10H | OFICINA

Olaria para todos

Venha com a família, pôr as mãos no barro
e crie peças únicas!

Local: Solar dos Zagallos

Público-Alvo: > 6 anos

Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória,
a partir do dia 08/04 até 48h antes, através do email
solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

Mediação: Fernando Sarmento

18 ABR | 10H

Workshop de Orientação Parental

Este Workshop pretende sensibilizar para as causas e
consequências dos comportamentos disruptivos,
promovendo a compreensão do seu impacto no
desenvolvimento emocional, social e académico, bem
como a aquisição de estratégias preventivas e de
intervenção ajustadas às diferentes realidades. Assim
como, promover do bem-estar emocional e do
desenvolvimento saudável de crianças e jovens,
capacitando pais, cuidadores, pessoal docente e não
docente com conhecimentos e estratégias que
promovam práticas educativas positivas, relações
seguras e ambientes protetores.

Local: Biblioteca José Saramago

Público-Alvo: Famílias

Marcação prévia: Sim, através deste link:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=_pFTtCwJKEyKaHo4Gq5kZadlylpW9mVHqnDlu1hbrEBUNFRJRjBLUEMzNk1EWUIHMjJYU0RPSU8wMC4u

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA

18 ABR | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE |
TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL

Montras ECOA – “O que é a Psicologia Positiva”, pela Associação Psicologia Positiva e Florescimento Humano e Societal

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense
13C, 2800-119 Almada

Público-alvo: População em Geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

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

18 ABR | 15H30 |
LITERACIA PARA A SAÚDE

Cuidar da Pessoa com Cancro: o papel da Oncologia Integrativa

O cancro constitui um desafio complexo para a saúde pública, com impacto significativo na vida do doente oncológico e dos seus cuidadores, ao nível físico, emocional e funcional.

A oncologia integrativa surge neste contexto como um campo de intervenção orientado para o apoio global à pessoa, ao integrar estratégias baseadas em evidência científica que visam sustentar o equilíbrio físico e emocional ao longo do percurso oncológico.

Esta palestra propõe uma reflexão acessível e cientificamente fundamentada sobre o papel da oncologia integrativa, com especial enfoque no contributo da naturopatia enquanto abordagem de cuidado centrada na pessoa.

Local: Biblioteca Maria Lamas

Público-alvo: comunidade em geral

Marcação prévia: biblactividades@cm-almada.pt | 212508210

Preço: gratuito

Dinamização: Susana Chalante

20 ABR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação do Metro – Cova da Piedade

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

21 ABR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA PARA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Mercado da Sobreda

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

22 ABR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar - Iniciação ao Desenho

Sinopse: O que é o desenho de observação?

Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: População Sénior

Marcação prévia: inscrição através do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

23 DE ABR | 10H ÀS 13H

Rastreio Saúde Oral

Local: Junto ao Mercado do Monte de Caparica

Público-Alvo: comunidade em geral

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Egas Moniz School of Health and Science com o apoio da CMA

23 ABR | 14H30

Sessão de Saúde Mental

Está pronto para dar um passo importante no seu bem-estar? A nossa sessão sobre saúde mental chega para oferecer ferramentas simples, práticas e transformadoras para o seu dia a dia.

Local: Clube Recreativo Os Estrelas da Fonte Santa

Público-alvo: População Sénior

Marcação prévia: não é necessário

Preço: Gratuito

Entidade promotora: projeto Há Margem com o apoio da Junta de freguesia da Caparica e Trafaria

27 ABR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA PARA SAÚDE|

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça da Liberdade – Costa de Caparica

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

27 ABR | 14H | ATIVIDADE FÍSICA

Caminhada

Local: Centro Comunitário PIA II, sito na Rua do Moinho, 7,9,11 Monte de Caparica

Público-alvo: comunidade em geral

Marcação prévia: não

Preço: Gratuito

28 ABR | 10H ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA PARA SAÚDE|

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça S. João Batista – Almada

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

29 ABR | 14H30 | OFICINA

Desenho no Solar - Iniciação ao Desenho

O que é o desenho de observação?

Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: População Sénior

Marcação prévia: inscrição através do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

29 ABR | 19H | DANÇA

Hip Hop

Celebrar a arte da dança em todas as suas formas e expressões. O foco é incentivar a valorização e o acesso à dança como uma manifestação artística e cultural para todas as faixas etárias, promovendo a inclusão e a criatividade.

Local: Complexo Municipal dos Desportos – Ginásio 1

Público-alvo: comunidade em geral

Marcação prévia: inscrição obrigatória e sujeita a confirmação: complexo.desportos@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA

29 ABRIL | 14H30 |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA |
LITERACIA EM SAÚDE

Aula de mobilidade e alongamentos

Walk with a Doc

Local: Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar

- Costa de Caparica

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Unidade de Saúde Familiar
Costa do Mar

Observações: Levar colchão, água e chapeú

29 DE ABR | 15H

Dança Contemporânea +55 Anos

Local: Fórum Romeu Correia – Sala Pablo Neruda

Marcação Prévia: sim inscrições em
<https://www.casadadanca.pt/rafael2026/>

Preço: Gratuito

Público-Alvo: +55 anos

Entidade Promotora: Casa da Dança
– sessão dinamizada por Rafael Alvarez
no âmbito do Festival TRANSBORDA

Convidamo-lo(a) ainda a consultar toda a programação municipal
gratuita disponível, relativa à prática de atividade física e
desportiva, como forma de promoção de bem-estar e
autocuidado, através do link:
<https://www.cm-almada.pt/viver/desporto/almada-em-forma-0>

VIVA PROGRAMA
SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT