

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

JULHO • AGOSTO • 2026



JULHO

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

TREINOS OUTDOOR

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

PILATES

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

Nota importante:

Inscrição obrigatória e sujeita a confirmação:
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

1 A 18 JUL | 10H00 - 13H00
E DAS 14H00 - 18H00

Exposição

The Language of Breath de Somayeh Gholami

Sinopse: The Language of Breath é uma exposição de caligrafia persa que explora o diálogo poético entre a linguagem, a emoção e o ritmo visual.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral

Preço: gratuito

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

1 JUL | 14H30

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 (Grupos organizados)

Preço: gratuito

Marcação Prévia: com inscrição prévia obrigatória, através do email: solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

4 JUL | 9H

Biblioteca do Movimento

Chapinhar com os Livros

Sinopse: Conto Vamos Nadar, Baltazar! seguida de atividade na água.

Local: Complexo Municipal de Piscinas da Charneca de Caparica

Público-alvo: famílias com crianças dos 3 aos 5 anos

Dinamização: Carla Seoane e Cláudia Pulquério

Marcação prévia: cseoane@cm-almada.pt

Preço: gratuito

Entidade promotora: CMA - Projeto de parceria entre a Divisão de Gestão de Equipamentos Desportivos (DGED) e a Divisão de Bibliotecas e Arquivo (DBA).

4 JUL | 15H

Cem Dias de Bem-Estar

Clube do Croché – Meada de palavras

Sinopse: Quer aprender a fazer croché? Se já sabe, também é bem-vindo! Há magia nesta arte, onde cada ponto é uma oportunidade de criar, aprender e partilhar histórias. Fios de lã que se enrolam com o objetivo de chegar a um só lugar: ao coração das pessoas.

Local: Complexo Municipal de Piscinas da Charneca de Caparica

Público-alvo: público em geral

Dinamização: Rita Penedo

Preço: Gratuito

4 JUL | 15H00

Workshop de Costura:

Faz o teu Pouf de Praia

Sinopse: Neste workshop prático e criativo vais aprender a confeccionar o teu próprio pouf de praia. Ao longo da sessão, serão abordadas técnicas básicas de costura, corte e montagem, permitindo-te criar uma peça resistente e funcional. Cada participante deverá trazer o seu próprio material necessário, dando preferência a materiais reutilizados, incentivando práticas mais sustentáveis e conscientes. A lista de materiais será fornecida previamente.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral > 12 anos

Preço: gratuito

Entidade promotora: Arco-íris a metro

Marcação Prévia: com inscrição prévia obrigatória, a partir do dia 24 de junho de 2026 através do email: solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

4 JUL | 16H00

Show Cooking “Nutrição Integrativa”

Sinopse: O que é a Nutrição Integrativa? Venha à cozinha do Solar aprender mais sobre esta abordagem de saúde que nos trata como um todo, avaliando corpo, mente e estilo de vida. Uma atividade do Projeto ALMA, promovido pelas Sisterhood, em parceria com a Divisão de Intervenção na Saúde da Câmara Municipal de Almada.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral >18 anos

Preço: gratuito

Dinamização: Sisterhood, com Adrian Novak

Marcação Prévia: com inscrição prévia obrigatória, a partir do dia 24 de junho de 2026 através do email: solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

6 A 18 JUL | 10H00
- 13H00 E DAS 14H00 - 18H00

Exposição Do Lugar à Arte | Património, Memória e Criatividade em Educação Visual

Sinopse: Exposição que apresenta o percurso desenvolvido com alunos do 9.º ano da turma E na disciplina de Educação Visual, a partir de uma unidade didática centrada na (re)interpretação do património local.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral

Preço: Gratuito

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

6 JUL | 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 -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)

6 JUL | 10H ÀS 14H

Rastreio

Sinopse: O peso e o Índice de Massa Corporal (IMC) são indicadores essenciais para avaliar a saúde e prevenir riscos. No verão, as alterações na alimentação e a quebra no exercício físico podem prejudicar o bem-estar.

Local: Farmácia Atlântico - Av. Rainha D. Leonor, 45 A - Almada

Público-alvo: maiores de 18

Marcação prévia: sim, presencial ou pelo telemóvel: 912 105 714

Preço: gratuito

06 A 18 JUL | 10H00 - 13H00
E DAS 14H00 - 18H00

Exposição Um Desenho de Sombras de Margarida Gonçalves

Sinopse: A exposição, um desenho de sombras, propõe um diálogo entre dois elementos aparentemente opostos: a sombra, efémera e visual, e a cerâmica, tátil e intemporal. Cada peça, feita de sombras a que foi dada tridimensionalidade, ao ser exposta, projeta novas sombras, criando um ciclo contínuo em que matéria e luz se interpelam mutuamente. Afinal, como escreve Junichiro Tanizaki em o Elogio da Sombra, o belo não é uma substância em si, mas apenas um desenho de sombras.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral

Preço: gratuito

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

7 JUL | 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: Cacilhas – Largo Alfredo Diniz

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

8 JUL | 14H30

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 (Grupos organizados)
Preço: gratuito
Marcação Prévia: com inscrição prévia obrigatória, através do email: solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000

11 JUL | 10H30 ÀS 12H30 |
CAFÉ MEMÓRIA ALMADA

"Exercício Físico na Pessoa com Demência"

com **Hugo Lopes,**
Professor de Educação Física

Local: Museu de Almada
– Casa da Cidade, Praça João Raimundo
Público-alvo: Pessoas com problemas de memória ou demência e seus cuidadores
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 e Associação Alzheimer Portugal

11 JUL | 10H00 -13H00 E 15H00-18.00

Olaria para Todos!

Sinopse: Venha, com a família, pelas mãos no barro e crie peças únicas!
Local: Solar dos Zagallos
Mediação: Fernando Sarmento
Público-alvo: Público geral >6 anos
Preço: gratuito
Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 01 de julho através do email solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000

11 JUL | 09H00

Sessão de Chi Kung

Sinopse: Descubra o Chi Kung, a arte milenar chinesa que funde movimento, respiração e concentração. Este ramo da Medicina Tradicional Chinesa revigora o corpo e tonifica os músculos, melhora a circulação e combate a fadiga. Encontre o seu equilíbrio entre corpo, mente e espírito.
Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Público geral
Preço: gratuito
Mediação: Lucília Simões
– Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

11 JULHO | 10H00 – 12H00 E 15H00 – 17H00

Oficinas

Exploração da Natureza

Sinopse: Vamos sentir o mundo ao nosso redor, experienciar diferentes sensações, sentir texturas, explorar materiais. Estão todos convidados para esta viagem sensorial em família!
Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Público geral > 5 anos
Preço: gratuito
Entidade promotora: Projeto Em Flor – Crescer Livre
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

11 JUL | 11H00

Espetáculo

Estrela a Pular

Sinopse: "Estrela a Pular" é uma viagem galáctica de dança, música e imaginação para todas as idades. Inspirada na figura simbólica da estrela — fonte de energia, luz e fantasia —, a performance transforma o espaço num universo retrofuturista onde se cruzam o folclore, o entretenimento e o direito de brincar. Uma experiência com interpretação em Língua Gestual Portuguesa, que convida o público a constelar novas formas de sentir e sonhar o mundo.
Local: Solar dos Zagallos
Preço: gratuito
Marcação Prévia: Entrada livre, condicionada à lotação do espaço
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

11 JUL | 14:30 – 20:00

Mercado de Trocas

Sinopse: Este Mercado incentiva a libertação de peças que já não o usamos, trocando por peças que precisamos, promovendo a reutilização. Faz uma seleção do que já não usas e que esteja em boas condições para que outra pessoa possa usar. Contribui para uma vida mais sustentável e liberta-te de roupa, acessórios ou livros que já não precisas e segue para casa mais feliz com novas peças.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral

Preço: 2€

Entidade promotora: Associação Mercado de Trocas

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

11 JUL | 16H00

Banda Filarmónica dos Bombeiros Voluntários de Cacilhas

Sinopse: Em 1980 foi criada a Escola de Música dos Bombeiros Voluntários de Cacilhas, com 45 alunos, com idades compreendidas entre os 7 e os 25 anos e em 1990 atuaram a primeira vez como banda. Seguiram-se uma série de atuações em festivais de bandas, concertos e guardas de honra.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral

Preço: gratuito

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

11 JUL | 17H00

Hotel de Insetos

Sinopse: Convidamos as famílias a dar uma mãozinha à promoção da biodiversidade local. Recorrendo à reutilização de materiais, esta oficina desafia as famílias a dedicarem-se à construção de Hotéis de Insetos e, assim, contribuir para a propagação de insetos auxiliares, que reduzem o número de espécies-praga e promovem a dispersão de muitas outras espécies através da polinização de espécies vegetais.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral > 3 anos

Preço: Entrada Livre

Mediação: Anime Paf.

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 01 de julho através do email solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

11 JUL | 16H00

Artefactos do Futuro

Sinopse: A partir da modelação do barro, criaremos objetos que ficcionem e, por isso, evoquem futuros.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral

Preço: gratuito

Mediação: Sara Sousa

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 01 de julho através do email solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

11 JUL | 18H00

Batucadeiras Show D'África

Sinopse: As Batucadeiras Show d'África são um vibrante grupo de mulheres cabo-verdianas sediado em Almada, dedicado a preservar e promover a tradição cultural do batuque e da dança da Ilha de Santiago. Apoiado pela associação local Ad Sumus, o grupo atua regularmente na região e celebra a herança, a força e a identidade do povo cabo-verdiano

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: entrada livre

Preço: gratuito

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

11 JUL | 19H00

Roda de Samba

Sinopse: O Projeto Naquele Tempo nasce do encontro entre os músicos Márcio Lima e Julio Brechó. Márcio é professor, cantor e compositor nascido em Itabirito, Minas Gerais e Júlio é cantor, compositor e produtor cultural nascido no Rio de Janeiro.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral

Preço: gratuito

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

13 JUL | 10H ÀS 15H30

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

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

14 JUL | 10H ÀS 15H30

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

Local: ADSUMUS – Av. Prof. Ruy 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)

15 JULHO | 14H30

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 (Grupos organizados)**Preço:** gratuito**Marcação Prévia:** com inscrição prévia obrigatória, através do email: solar@cm-almada.pt**Contacto:** 212 947 000

18 JUL | 09H00

Sessão Tai Chi

Sinopse: Venha ao Solar logo de manhã estimular o equilíbrio entre a mente e o corpo. Através de uma metodologia integrativa, que combina teoria, prática e vivência, a prática do Tai Chi convida a uma verdadeira transformação pessoal e profissional, um caminho de reconexão com a energia vital e com o potencial terapêutico do movimento consciente.

Local: Solar dos Zagallos**Público-alvo:** Público geral >18 anos**Preço:** Gratuito**Mediação:** Miguel Lobato**Marcação Prévia:** Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 08 de julho através do email solar@cm-almada.pt**Contacto:** 212 947 000

18 JUL | 9H ÀS 18H

Rastreio da Pele e da cavidade Oral

Local: Centro de Respostas Integradas de Almada (Trafaria)

- Avenida da Liberdade, N.º 6

Público-alvo: maiores de 18**Marcação prévia:** sim, através de:<https://forms.cloud.microsoft/e/q3C2Rq1L0G>**Preço:** Gratuito**Contacto:** 912 138 548

Entidade promotora: Liga Portuguesa contra o Cancro - Núcleo Regional do Sul (LPCC-NRS), com o apoio da CMA, da Junta da União de Freguesias da Costa de Caparica e Trafaria, da ULSAS e da Universidade Egas Moniz

18 JUL | 10H ÀS 12H

Desporto Adaptado

Sinopse: Dinamização de desporto adaptado (Boccia, Slalom em cadeira de rodas e Polybat) aberto à comunidade

Local: Parque da Paz**Público-alvo:** Comunidade em geral**Marcação prévia:** Não é necessário**Preço:** Gratuito

Entidade promotora: APCAS - Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal

18 JUL | 14H30 ÀS 17H30

Cuidar do Corpo, Cuidar da Vida!

Sinopse: Um convite a reconectar com o corpo através de práticas e hábitos saudáveis que promovem o bem-estar físico e emocional. Esta atividade pretende estimular o movimento, a vitalidade e a consciência corporal, reforçando a importância do autocuidado e da prevenção como caminhos para uma vida mais equilibrada e saudável.

Local: Museu da Cidade

Público-alvo: Todas as pessoas interessadas em melhorar a sua qualidade de vida e integrar práticas de autocuidado no seu dia a dia.

Preço: Gratuito, com compromisso de presença.

Contacto: info@shalayoga.pt ; www.shalayoga.pt

18 JUL | 10H30 ÀS 12H30

Montras ECOA “Ikigai: O Segredo Japonês para Envelhecer com uma Mente Sã” com João Tomás

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

Público-alvo: População em geral, interessada em temas relacionados com saúde mental

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio do Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

18 JUL | 18H00

Fiesta Final de Época da Academia Flamenc'A Sul

Sinopse: Num ambiente de Fiesta, inspirado na Feria de Sevilla, a Academia Flamenc'A Sul, da responsabilidade da professora e coreógrafa Marisa Caeiro, apresenta a festa de final de época, numa tarde cheia de salero, alegria, cor e muitas surpresas!

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral

Preço: gratuito

Marcação Prévia: Entrada livre, condicionada à lotação do espaço

Contacto: Informações através do email academia.flamencasul@gmail.com

20 JUL | 10H ÀS 15H30

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

Local: Praça da Portela – Oásis - Laranjeiro

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

21 JUL | 10H ÀS 15H30

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

Local: Rotunda dos Bancos - Almada

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

21 JUL | 9H ÀS 13H

Iniciativa de educação para a saúde "Com o Sol não se Brinca"

Sinopse: Iniciativa cujo objetivo é sensibilizar a população, em especial famílias e crianças, para a adoção de comportamentos mais saudáveis relativamente à exposição solar

Local: Praia da Fonte da Telha (junto ao “Rampa Beach Club”)

Público-alvo: Comunidade em geral

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Liga Portuguesa Contra o Cancro –com apoio da CMA

21 JULHO | 14H ÀS 18H

Iniciativa de educação para a saúde **"Com o Sol não se Brinca"**

Sinopse: Iniciativa cujo objetivo é sensibilizar a população, em especial famílias e crianças, para a adoção de comportamentos mais saudáveis relativamente à exposição solar

Local: Praia da Costa da Caparica (junto a Delegação Marítima)

Público-alvo: Comunidade em geral

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Liga Portuguesa Contra o Cancro
– Núcleo Regional do Sul (LPCC-NRS), com apoio da CMA

22 JUL | 14H30

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 (Grupos organizados)

Preço: gratuito

Marcação Prévia: com inscrição prévia obrigatória, através do email: solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

25 JUL | 09H00

Entre Raízes e Memórias: **Um dia com os avós** **no Jardim do Solar**

Sinopse: No evento "Entre Raízes e Memórias: Um dia com os avós no Jardim do Solar" convidamos famílias a abrandar e a reconectar-se com o essencial. Inspirada na pedagogia Forest School, esta manhã propõe momentos de partilha entre avós e netos, através da exploração, da criatividade e da brincadeira na natureza. Com atividades com barro e ferramentas manuais, promove-se a ligação entre gerações num ambiente simples, natural e cheio de significado.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: avós com netos >3 anos até 6 anos

Preço: gratuito

Mediação: Tribo verde

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

25 JUL | 11H00

Espetáculo **Estrela a Pular**

Sinopse: "Estrela a Pular" é uma viagem galáctica de dança, música e imaginação para todas as idades. Inspirada na figura simbólica da estrela — fonte de energia, luz e fantasia —, a performance transforma o espaço num universo retrofuturista onde se cruzam o folclore, o entretenimento e o direito de brincar. Através da personagem Maria, uma menina de 9 anos que observa o mundo moderno, o espetáculo aborda temas como a dependência digital, o impacto dos influencers, o feminismo, o consumismo e a crise climática, sempre com humor, ritmo e brilho. Entre dança, som, vídeo e performance, "Estrela a Pular" cria um ambiente festivo — uma espécie de Feira Popular Galáctica — que celebra a criatividade coletiva, a cooperação e o prazer de imaginar juntos. Uma experiência com interpretação em Língua Gestual Portuguesa, que convida o público a constelar novas formas de sentir e sonhar o mundo.

Local: Solar dos Zagallos

Público-Alvo: > 6 ANOS

Preço: Gratuito

Mediação: A Bela Associação

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

25 JUL | 16H00

Contos do Tempo dos Avós **e Brincadeiras antigas** **com a Bia**

Sinopse: Entre contos tradicionais do tempo dos avós que passam de geração em geração, vem ouvir histórias cheias de sabedoria. Com a Bia viaja no tempo e vem descobrir os jogos tradicionais. Diversão, partilha e momentos inesquecíveis numa experiência única, onde o passado ganha vida!

Local: Solar dos Zagallos

Público-Alvo: geral > 4 anos

Preço: gratuito

Mediação: Luís Barradas e Telma Marreiros

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

25 JUL | 10H00

Mãos no barro **Especial Avós e Netos**

Sinopse: Venha com os seus netos fazer um envelope muito especial.

Local: Solar dos Zagallos

Público-Alvo: geral > 6 anos

Preço: gratuito

Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

27 JUL | 10H ÀS 15H30

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

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

28 JUL | 10H ÀS 15H30

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 JUL | 14H30

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 (Grupos organizados)
Preço: gratuito
Marcação Prévia: com inscrição prévia obrigatória, através do email: solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000

29 JUL | 09H30

Caminhada

Sinopse: Caminhada de promoção da saúde,

pelo projeto **Walk with a Doc**
Local: USF Costa do Mar / Costa de Caparica
Público-alvo: Todos
Marcação prévia: Não necessária
Preço: Gratuito
Entidade promotora: USF Costa do Mar

AGOSTO

1 AGO | 10H – 13H E DAS 14H 18H

Exposição

Quem tem direito a olhar o rio? Com Maria Teresa Ribeiro

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: comunidade em geral
Preço: gratuito
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

3 AGO | 10H ÀS 15H30

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

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

4 AGO | 10H ÀS 15H30

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

Local: Estação Ferroviária - Pragal - Estação de autocarros
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

8 AGO | 10H30 ÀS 12H30

Café Memória Almada
"Estratégias de comunicação com a pessoa com demência" com Rodrigo Verdes, psicólogo.

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

Público-alvo: Pessoas com problemas de memória ou demência e seus cuidadores

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 e Associação Alzheimer Portugal

4 AGO | 10H ÀS 15H30

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

Local: Estação Ferroviária - Pragal - Estação de autocarros

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

17 AGO | 10H ÀS 15H30

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

Local: Rotunda dos Bancos - Almada

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

18 AGO | 10H ÀS 15H30

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

Local: Praça da Portela - Oásis - Laranjeiro

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

22 AGO | 9H00

Sessão Tai Chi

Sinopse: Venha ao Solar logo de manhã estimular o equilíbrio entre a mente e o corpo. Através de uma metodologia integrativa, que combina teoria, prática e vivência, a prática do Tai Chi convida a uma verdadeira transformação pessoal e profissional, um caminho de reconexão com a energia vital e com o potencial terapêutico do movimento consciente.

Local: Solar dos Zagallos

Mediação: Miguel Lobato

Público-alvo: Público geral >18 anos

Preço: Gratuito

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 12 de agosto através do email solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

24 AGO | 10H ÀS 15H30

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)

25 AGO | 10H ÀS 15H30

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)

28 AGO | 16H ÀS 18H

Rastreio Pressão Arterial

Sinopse: A pressão arterial elevada é um risco silencioso para a saúde. A medição regular é a forma mais eficaz de prevenção. Convidamos todos os munícipes para esta ação especial e totalmente gratuita. Venha medir a sua pressão arterial e receba conselhos úteis para o seu bem-estar. A sua saúde agradece!

Local: Farmácia Atlântico - Av. Rainha D. Leonor, 45 A - Almada

Público-alvo: adultos

Marcação prévia: sim presencial ou pelo telemóvel:
912 105 714 (chamada da rede móvel nacional)

Preço: gratuito

31 AGO | 10H ÀS 15H30

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

Local: Costa da Caparica – junto ao Restaurante “O Nosso Prego”

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

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