

VIVA PROGRAMA SAUDÁVEL

SETEMBRO • OUTUBRO • 2026

SETEMBRO

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 SET | 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

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

2 SET | 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)

VIH, hepatites virais e Infecções

Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação do Metro – Antonio Gedeão

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

2, 9, 16, 23 E 30 SET | 14.30

Oficina - Desenho no Solar – Iniciação ao Desenho

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

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

Preço: Gratuito

Público Alvo: População Sénior (Grupos organizados)

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

3 SET | 14H30

Oficina

- Conversa e Agulhas

Uma oficina que reúne gerações à volta da partilha de saberes ligados à arte das agulhas. Entre linhas, conversas, memórias e pontos que se cruzam, celebramos tradições, criatividade e o prazer de criar lado a lado.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral >6 anos

Preço: Gratuito

Mediação: Clube Recreativo Sobredense

Marcação Prévia: Necessária inscrição obrigatória através do email solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000 |

4 SET | 18H00

Karaté

Local: Jardins do Complexo Municipal dos Desportos - Cidade de Almada, Feijó

Público-alvo: Praticantes de Karaté, Família e Amigos

Preço: Gratuito

Mediação: Karaté Clube Margem Sul – Associação

Marcação prévia: kcmargemsul@gmail.com

4 DE SET | 16H00

Tertúlias a Sul

- Desafios Contemporâneos da Psicologia: Do Consultório à Comunidade

A iniciativa pretende criar um espaço de reflexão e partilha em torno dos desafios atuais da Psicologia, reunindo psicólogos de diferentes áreas de intervenção para um debate sobre o papel da profissão na resposta às necessidades das pessoas, das organizações e das comunidades.

Local: Casa da Cerca**Público-alvo:** Público geral >18 anos**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Delegação Regional Sul da Ordem dos Psicólogos Portugueses**Marcação prévia:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeP3MQCqxw86iPvXx8vBdSmdUKkWhUfIMj_44DwAuGq56A4EA/viewform

5 SET | 09:00-18.00

Rastreio do Cancro da Pele e da Cavidade Oral

Uma oportunidade para cuidar da sua saúde!

Local: Centro de Saúde de Almada (antigo SAP), Avenida Rainha Dona Leonor, 2A**Público:** Todas as idades**Preço:** Gratuito**Entidade promotora:** Liga Portuguesa contra o Cancro -Delegação Almada com o apoio da CMA, ULSAS e UFACPPC (União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas)**Marcação Prévia:** Necessária inscrição obrigatória:

<https://forms.cloud.microsoft/e/ZFZZ8rTwKA>

Contacto: 912 138 548

5 SET | 10:00-12:45

Xadrez – O Desporto que ensina a pensar

Local: Parque da Paz (Quiosque)**Público Alvo:** Todas as idades**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Clube Peões da Caparica**Marcação Prévia:** sim, através de peoes.caparica@gmail.com

5 SET | 11:00-12:00

Chi Kung Terapêutico

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração

Local: Parque da Paz (Junto ao Monumento)**Público Alvo:** Maiores de 18 anos.**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Projeto Apeçoar**Contacto:** apeçoar.info@gmail.com

5 SET | 09:00 -23:30

SOLAR ComVIDA

O Solar dos Zagallos abre as portas e há experiências para viver em família: passeios a cavalo, oficinas artísticas, jogos, dança contemporânea e teatro.

A tarde traz ainda uma programação musical vibrante, com os Baque do Tejo, a Banda Filarmónica dos Bombeiros Voluntários de Cacilhas e as Batucadeiras Show d'África.

E, ao pôr do sol, o ambiente ganha um encanto especial com uma roda de samba no átrio, ao som do grupo "Naquele Tempo".

Local: Solar dos Zagallos**Marcação Prévia:** Todas as iniciativas são gratuitas, mas algumas carecem de inscrição prévia.**Preço:** Gratuito**Contacto:** 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

6 SET | 09:30-10:30

Yoga - Respirar ao ar livre

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Local: Parque da Paz (Junto ao Monumento)**Público:** Maiores de 9 anos de idade**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Associação Shala - Academia de Yoga**Contacto:** shalaacademia@gmail.com

6 SET | 10:00-12:00

Batismo de Vela

Local: Clube Náutico de Almada, Cacilhas**Público Alvo:** Maiores de 7 anos de idade (acompanhado por adulto)**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Clube Náutico de Almada**Contacto:** cnalmada@cnalmada.com

7 SET | 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: Minipreço – 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)

8 SET | 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: Almada- 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)

12 SET | 09:30-11:00

**Vem experimentar
o Andebol**

Local: Parque da Paz, Almada (Junto ao quiosque)

Público Alvo: Todas as crianças (Até 14 anos)

Preço: Gratuito

Dinamização: Almada Atlético Clube

Contacto: almadaatleticoclubeandebol@gmail.com

12 SET | 10:00

**Oficina - Olaria para todos!
Venha, com a família, pelas mãos
no barro e crie peças únicas!**

Local: Solar dos Zagallos

Público Alvo: Publico geral > 6 anos

Preço: Gratuito

Mediação: Fernando Sarmento

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do
dia 02/09 através do email solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

12 SET | 10:30

**Oficina - Frushi
Uma explosão
de cor e sabor!**

Nesta oficina, convidamos as famílias a preparar uma sobremesa ou lanche sem açúcares processados, com um toque asiático e em que o ingrediente principal é a fruta, de produção nacional e de época, claro. Uma experiência, onde todos os sentidos estão convidados, que promete ser divertida e saudável, mostrando que a cozinha também é lugar de brincadeiras, mas deliciosas.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: > 5 anos

Preço: Gratuito

Mediação: Anime Paf

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do
dia 02/09 através do email solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

12 SET | 11:00-12:00

**Chi Kung
Exercícios suaves feitos de forma
a integrar o movimento, a respiração
e a concentração.**

Local: Quinta do Chiado - Pinhal (junto à sede da Associação)

Público-Alvo: Adultos

Preço: Gratuito

Dinamização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta
do Chiado

Contacto: associacao.quinta.chiado@gmail.com

12 SET | 14H30

Autocuidado Financeiro - Finanças para uma Vida Equilibrada

Um workshop dedicado à relação saudável com o dinheiro e à criação de maior estabilidade no quotidiano. Promove a literacia financeira, apoia a gestão do orçamento familiar e ajuda a reduzir o stress associado às finanças.

Local: Biblioteca José Saramago

Público-Alvo: Todas as pessoas interessadas em melhorar a sua qualidade de vida e a literacia financeira

Preço: Gratuito, com compromisso de presença

Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória em https://shalayoga.pt/ser_cuidar/

Mediação: Associação Shala - Academia de Yoga

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

12 SET | 16:00-17:00

Dança - Movimento Criativo em Grupo

Local: Parque da Paz (Junto ao Monumento)

Público-Alvo: Maiores de 8 anos de idade

Preço: Gratuito

Dinamização: Associação Ensaio D'Elogios

Contacto: ensaioodelogios@gmail.com

12 SET | 10:30-12:30

Café Memória Almada "A Terapia do Coração" com Cláudia Tavares, Terapeuta Holística

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

13 SET | 09:30-10:30

Basket 3x3

Local: Polidesportivo de Vila Nova de Caparica
(R. Bartolomeu Dias, Caparica)

Público-Alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito

Dinamização: Real Clube Vale de Cavala

Contacto: <https://forms.gle/6qeYYJnWFanMJQrX8>

13 SET | 11H

Chi Kung Terapêutico Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Local: Parque da Paz, Almada (junto das instalações sanitárias).

Público-alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito

Dinamização: APCKTT - Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi Terapêuticos.

Instrutor: Margarida Sá Domingues

Para participar, preencher e enviar o formulário de inscrição:

<https://forms.gle/9JNVQRqHgqUt77ea7>

Contacto: apcktt2012@gmail.com

13 DE SET | 10:30-12:30

Almada a Pedalar - De Bicla ao Sol da Caparica

Passeio urbano que conecta o Estuário do Tejo ao Mar da Caparica.

Percurso de 13 km de dificuldade média. Cacilhas -Almada - Pragal - Monte de Caparica - Praia do Tarquínio. O percurso de regresso fica sob responsabilidade de cada participante.

Local: Cacilhas - Costa da Caparica

Público-alvo: Público geral

Preço: gratuito

Dinamização: Inspira Mobilidade no âmbito do programa municipal Almada em Forma

Marcação prévia: <https://forms.gle/iAKUf1CNXDY6U62t8>

Contacto: info@inspiramobilidade.pt

14 SET | 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)

15 SET | 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)

16 SET | 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: AdSumus – Av. Prof. Rui Luis 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)

17 SET | 14H30

Oficina - Conversa e Agulhas

Uma oficina que reúne gerações à volta da partilha de saberes ligados à arte das agulhas. Entre linhas, conversas, memórias e pontos que se cruzam, celebramos tradições, criatividade e o prazer de criar lado a lado.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Público geral >6 anos

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

Preço: Gratuito

Mediação: Clube Recreativo Sobredense

Contacto: 212 947 000

18 DE SET | 16-19H

Experimentação da bicicleta para uso diário

Realizar pequenas iniciativas de experimentação e ensino da prática para o uso de bicicleta, de forma a incentivar as primeiras pedaladas de crianças, jovens e adultos

Local: Praça São João Batista

Público-alvo: Crianças a partir de 5 anos, jovens e adultos

Preço: Gratuito

Dinamização: Inspira Mobilidade

Marcação prévia: Não Aplicável

Contacto: info@inspiramobilidade.pt

18 SET | 18:00-19:00

Karaté para Todos

Local: Jardins do Complexo Municipal dos Desportos

- Cidade de Almada, Feijó

Público: Praticantes de Karaté, Família e Amigos**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Karaté Clube Margem Sul – Associação**Contacto:** kcmargemsul@gmail.com

19 DE SETEMBRO | 11-14H

Experimentação da bicicleta para uso diário

Realizar pequenas iniciativas de experimentação e ensino da prática para o uso de bicicleta, de forma a incentivar as primeiras pedaladas de crianças, jovens e adultos.

Local: Praça Dom Antão de Almada (Feijó)**Público-alvo:** Crianças a partir de 5 anos, jovens e adultos**Preço:** gratuito**Dinamização:** Inspira Mobilidade - atividade a decorrer no âmbito do programa municipal da Semana Europeia da Mobilidade.**Marcação prévia:** Não Aplicável**Contacto:** info@inspiramobilidade.pt

19 DE SET | 16-19H

Experimentação da bicicleta para uso diário

Realizar pequenas iniciativas de experimentação e ensino da prática para o uso de bicicleta, de forma a incentivar as primeiras pedaladas de crianças, jovens e adultos.

Local: Praça São João Batista**Público-alvo:** Crianças a partir de 5 anos, jovens e adultos**Preço:** gratuito**Dinamização:** Inspira Mobilidade - atividade a decorrer no âmbito do programa municipal da Semana Europeia da Mobilidade.**Marcação prévia:** Não Aplicável**Contacto:** info@inspiramobilidade.pt

19 SET | 10.30-12:30

Montras ECOA

A Terapia Ocupacional na promoção da saúde mental com Daniela Delgado, Terapeuta Ocupacional

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**Dinamização:** 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

19 SET | 10:00 E ÀS 15H

Oficina - Cerâmica no Solar

Esta oficina, tem lugar no Solar dos Zagallos, um espaço privilegiado para o desenvolvimento da cerâmica, não só pela sua história, como também pelo jardim e pela arquitetura.

Local: Solar dos Zagallos**Público-Alvo:** maiores de 8 anos**Preço:** Gratuito**Mediação:** Teresa Carepo**Marcação Prévia:** Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 09/09 através do email solar@cm-almada.pt**Contacto:** 212 947 000

19 SET | 15:00

Oficina - Sabores com História

Todos nós temos um sabor, um cheiro ou um prato que nos transporta para uma cozinha antiga, uma festa de família ou um momento que guardamos com carinho. "Sabores com História" é um momento de partilha de receitas, de memórias e de pequenos truques à volta do fogão.

Local: Solar dos Zagallos**Público-alvo:** >6 anos**Preço:** Gratuito**Mediação:** Clube Recreativo Sobredense**Marcação Prévia:** Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 09/09 através do email solar@cm-almada.pt**Contacto:** 212 947 000

19 SET | 11H

Encontro A Arte de Desacelerar

Esta sessão de terapia holística centra-se na saúde mental e convida à desaceleração, ao autocuidado e ao reencontro do equilíbrio interior. O objetivo é descobrir pequenos hábitos que ajudem a reduzir o stress, aliviar preocupações e compreender melhor as emoções, promovendo uma vida com mais serenidade, alegria e paz. Ser forte também é saber descansar o coração, um compromisso consigo e com o seu bem-estar. Venha descobrir novas formas de cuidar da sua mente e do seu bem-estar.

Local: Trafaria/ Espaço Cultural da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

Público-alvo: Todos

Preço: Gratuito

Dinamização: Bernardino Ramos Sanches

Marcação prévia: Não é necessária

Contacto: 212 956 407

| biblioteca_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt

19 SET | 10:30-12:30

Workshop de Dança

Local: Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro - Casa Amarela

Público-alvo: Todos

Preço: Gratuito

Dinamização: Associação Hiparthop

Contacto: geral.hiparthop@gmail.com

20 DE SET | 16-19H

Experimentação da bicicleta para uso diário

Realizar pequenas iniciativas de experimentação e ensino da prática para o uso de bicicleta, de forma a incentivar as primeiras pedaladas de crianças, jovens e adultos

Local: Praça São João Batista

Público-alvo: Crianças a partir de 5 anos, jovens e adultos

Preço: Gratuito

Dinamização: Inspira Mobilidade

Marcação prévia: Não Aplicável

Contacto: info@inspiramobilidade.pt

20 SET | 09:30-10:30

Meditação - Respirar & Sentir

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração

Local: Parque da Paz (Quiosque)

Público-alvo: Maiores de 9 anos de idade

Preço: Gratuito

Dinamização: Associação Shala - Academia de Yoga

Contacto: shalaacademia@gmail.com

20 SET | 10:00-11:00

Judo

Local: Parque Urbano de Vila Nova de Caparica

Público-alvo: Todos

Preço: Gratuito

Dinamização: Real Clube Vale de Cavala no âmbito do programa A

Marcação prévia através de:

<https://forms.gle/6qeYYJnWFanMJQrX8>

20 SET | 10:30-11:30

Voltar ao Corpo: Respirar, Aterrar e Acalmar

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração

Local: Jardins Casa da Cerca - Anfiteatro

Público-alvo: A partir dos 18 anos

Preço: Gratuito

Dinamização: Projeto Apeçoar

Contacto: apessoar.info@gmail.com

21 SET | 16-19H

Experimentação da bicicleta para uso diário - miúdos e graúdos

Realizar pequenas iniciativas de experimentação e ensino da prática para o uso de bicicleta, de forma a incentivar as primeiras pedaladas de crianças, jovens e adultos

Local: Escola Básica 1 Vila Nova da Caparica

Público-alvo: Crianças a partir de 5 anos, jovens e adultos

Preço: Gratuito

Dinamização: Inspira Mobilidade

- atividade a decorrer no âmbito do programa municipal da Semana Europeia da Mobilidade.

Marcação prévia: Não Aplicável

Contacto: info@inspiramobilidade.pt

21 SET | 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 da Trafaria

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

22 SET | 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 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)

23 SET | 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 Portela- Laranjeiro

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

24 E 25 DE SET | 9H ÀS 18H

Atividade: XIV Jornadas de Endocrinologia e Diabetes ULSAS

As XIV Jornadas de Endocrinologia e Diabetes oferecem um programa científico inovador, dinâmico, de partilha de experiências, discussão multidisciplinar e de fortalecimento de parcerias, contribuindo para a melhoria da prática clínica dos profissionais de saúde. O programa inclui cursos práticos e interativos, simpósios e apresentações de trabalhos científicos, abordando temas atuais nas áreas da diabetes mellitus, obesidade e das restantes patologias da endocrinologia

Local: Academia Almadense, Almada

Público: Todos os profissionais de saúde

Preço: Inscrição nas jornadas (50€); Inscrição nos cursos (a partir de 15€);

Marcação prévia: Inscrição prévia necessária

Contacto:

<https://www.integratedresolutions.com/jornadas-almada>

26 SET | 10H00 ÀS 17H00

IV Olimpíadas da Saúde e Bem-Estar

Um dia inteiramente dedicado à prevenção e à literacia em saúde, de porta aberta à comunidade. Estão disponíveis rastreios gratuitos, a par de aconselhamento especializado prestado por profissionais de saúde. O programa é complementado por animação musical e por um espaço de expositores de marcas do setor. Uma iniciativa da União das Freguesias de Laranjeiro e Feijó em parceria com a Farmácia Ideal, que chega este ano à sua quarta edição.

Local: Jardins do Complexo Municipal dos Desportos do Feijó

Público-alvo: comunidade em geral

Preço: Gratuito

Marcação prévia: Não é necessário

Entidade Promotora: Farmácia Ideal com o apoio da União das Freguesias de Laranjeiro e Feijó

26 SET | 10H00 ÀS 12H30

Caminhada - Almada a Ploggar - apanha de lixo (2 a 3 km)

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica

Público-alvo: comunidade em geral

Preço: Gratuito.

Dinamização: Brigada do Mar

Inscrição em: <https://t.ly/au8xH>

Contacto: brigadadomar@gmail.com

26 SET | 15H00 ÀS 16H00

Iniciação ao Ténis

Local: Parque da Juventude, Almada - Campos de Ténis

Público-Alvo: dos 5 aos 89 anos de idade

Preço: Gratuito

Dinamização: ETA - Associação Escola de Ténis de Almada

Contacto: aetalmada@gmail.com

26 SET | 15H30 ÀS 18H00

Batismo de Tiro e Demonstrações

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica

Público-Alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito

Dinamização: Fernão Archery Club

Contacto: fernaoarcheryclub@gmail.com

26 SET | 16H00-17H00

Aula Especial Dança para Todos

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica

Público-Alvo: Maiores de 8 anos de idade

Preço: Gratuito.

Dinamização: Associação Ensaio D'Elogios

Contacto: ensaiosdelogios@gmail.com

26 SET | 17H00-17H45

Breaking Iniciado

Local: Farol de Cacilhas

Público-Alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito

Dinamização: Academia Showit

- Associação de Artes e Espectáculos

Contacto: showit.almadaemforma@gmail.com

26 SET | 18H00-18H45

Breaking Intermédio

Local: Farol de Cacilhas

Público-Alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito.

Dinamização: Academia Showit

- Associação de Artes e Espectáculos

Contacto: showit.almadaemforma@gmail.com

26 SET | 15H30

Viajando Entre Páginas - A Praia das Tartarugas com Catarina Leonardo

Durante 19 dias, uma família viajou por São Tomé sem guias ou planos. Apenas com tempo, curiosidade e respeito. Este livro é o reflexo dessa experiência. Escrito com verdade e sensibilidade, é mais do que um diário de viagem, é um convite a sentir o mundo de forma mais humana e consciente. Esta sessão contará com a presença da escritora.

Local: Biblioteca José Saramago**Público-alvo:** Maiores de 18 anos**Preço:** Gratuito**Entrada livre** sujeita à lotação do espaço**Contato:** biblactividades@cm-almada.pt | 21250821

27 SET | 09H00-12H30

Passeio de BTT

Local: Jardim Filipa D'Água - Rotunda Construção Naval Monte de Caparica**Público-Alvo:** Todas as idades (8-16 anos acompanhados por encarregado de educação). Obrigatório capacete de proteção ao longo de todo o percurso.**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Atalho D'Aventura

- Associação de Cicloturismo "SaltaPocinhas BTT"

Contato: dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

27 SET | 11H-12H

Aula Chi Kung Terapêutico

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração

Local: Parque da Paz, Almada
(junto das instalações sanitárias).**Público-alvo:** Todas as idades.**Preço:** Gratuito**Dinamização:** APCKTT - Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi Terapêuticos.**Instrutor:** Ema Murta**Marcação prévia:** Para participar, preencher e enviar o formulário de inscrição:<https://forms.gle/9JNVQRqHgqUt77ea7>**Contato:** apcktt2012@gmail.com

27 SET | 09H30-11H30

Jogos Tradicionais

Local: Parque da Paz - Almada, zona do lago
(junto das instalações sanitárias)**Público-Alvo:** Todas as idades**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Associação de Colectividades do Concelho de Almada**Contato:** accalmada@gmail.com

27 SET | 10H00-11H00

Yoga Naturista

Local: Praia da Adiça**Público-Alvo:** Naturistas e Não Naturistas**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Associação Alma Naturista**Contato:** aalmanaturista@gmail.com

27 SET | 10:00-12:30

Caminhada - Almada a Ploggar - Apanha de lixo (2 a 3 km)

Local: Mata Nacional das Dunas da Trafaria

- Estrada junto ao Caracol da Mata (Av. 25 de Abril)

Público-Alvo: Todas as idades**Preço:** Gratuito.**Dinamização:** Brigada do Mar**Contato:** <https://t.ly/au8xH> ou brigadadomar@gmail.com

27 SET | 11:00-12:00

Groove

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica**Público-Alvo:** Todas as idades**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado**Contato:** associacao.quinta.chiado@gmail.com

28 SET | 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 Baptista - Almada

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

28 SET | 9H30

Caminhada Sénior — Dia Europeu do Desporto Sénior

Promoção da saúde para os seniores, com o objetivo de incentivar a caminhada e o convívio, proporcionando o gosto pela atividade física e promovendo a saúde mental.

Local: Parque da Paz

Público-alvo: Alunos e professores da Dom Sancho, parceiros do Grupo Concelhio para a Pessoa Idosa, da ULSAS e munícipes de Almada

Preço: Gratuito

Dinamização: TKM- Universidade Sénior Dom Sancho I de Almada

Marcação prévia: Sim

Contacto: 913 043 753 ou domsanchosecretaria1@gmail.com

29 SET | 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: Restaurante O Nosso prego – 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)

30 SET | 09H30

Caminhada Walk with a Doc

Caminhada com os utentes da USF Costa do Mar para promoção de hábitos saudáveis e da literacia em saúde. Este mês com o tema da segurança do utente.

Local: Ponto de Encontro na USF Costa do Mar

Público-alvo: Todos

Preço: Gratuito

Dinamização: USF Costa do Mar

Marcação prévia: Não é necessária

Contacto: usf.costamar@ulsas.min-saude.pt/ 212918510

30 SET | 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 do Feijó - LIDL

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

OUTUBRO

Parque Urbano da Costa de Caparica 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 OUT | 10H30

Cem Dias de Bem-Estar - Entre sons e Emoções

Iniciativa que promove o bem-estar através da música, explorando o seu impacto nas emoções e no relaxamento. Por meio da escuta e da partilha, a música é usada como ferramenta para reduzir o stress e favorecer o equilíbrio emocional.

Local: Biblioteca José Saramago

Público-Alvo: comunidade em geral

Preço: Gratuito, mas sujeita à lotação da sala

Contato: biblactividades@cm-almada.pt | 212508210

1, 2 E 3 OUT | 12H ÀS 19H

Mais Saúde Mais VIDA

3 dias para promover um conjunto de iniciativas de bem-estar e literacia de saúde para assinalar o Dia Internacional da Saúde Mental/Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama/Dia Mundial da Alimentação.

Local: Almada Fórum

Público-alvo: comunidade em geral

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA, Almada Fórum e diversos parceiros locais

02 DE OUT | 15H00

Sessão Formativa – “A Tensão Arterial e a Gestão dos Medicamentos”

Sessão de formação e sensibilização sobre os riscos da tensão arterial desregulada, a importância da gestão da medicação e os perigos da automedicação.

Local: TKM- Universidade Sénior Dom Sancho I de Almada: Av. Rainha D. Leonor 25A

Público-alvo: comunidade em geral

Preço: Gratuito

Dinamização: TKM e ULSAS, com a oradora- Enfermeira Micaela Abreu

Marcação prévia: Sim

Contacto: 913 043 753 ou domsanchosecretaria1@gmail.com

3 OUT | 10:00

Oficina: Olaria para todos!

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

Local: Solar dos Zagallos

Público-Alvo: maiores de 6 anos

Preço: Gratuito

Mediação: Fernando Sarmento

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 23/09 através do email solar@cm-almada.pt

Contacto: 212 947 000

3 OUT | 10H00-11H00

Karaté - do lúdico à competição

Local: Parque Urbano de Fróis (junto às Complexo Municipal de Piscinas da Caparica)

Público-Alvo: Praticantes de Karaté, Família e Amigos

Preço: Gratuito

Dinamização: Karaté Clube Margem Sul - Associação

Contacto: kcargemsul@gmail.com

3 OUT | 10H30

Karaté

O Karaté é uma arte marcial que promove o desenvolvimento integral do praticante — físico, técnico e humano. Mais do que uma autodefesa, é um caminho de disciplina, respeito, humildade e superação pessoal.

Local: Solar dos Zagallos**Público Alvo:** maiores dos 5 anos**Mediação:** Diogo Tojeira

– Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 23/09 através do email solar@cm-almada.pt**Preço:** Gratuito**Contacto:** 212 947 000**3, 7, 14, 21 E 28 OUT | 14H30**

OFICINA

- Desenho no Solar

– Iniciação ao Desenho

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:** População Sénior (Grupos organizados e inscrições individuais)**Marcação Prévia:** Sim, com inscrição obrigatória, através do email solar@cm-almada.pt**Preço:** Gratuito**Contacto:** 212 947 000 | solar@cm-almada.pt**3 OUT | 11H00**

Encontro | A Arte de Desacelerar

Esta sessão de terapia holística centra-se na saúde mental e convida à desaceleração, ao autocuidado e ao reencontro do equilíbrio interior. O objetivo é descobrir pequenos hábitos que ajudem a reduzir o stress, aliviar preocupações e compreender melhor as emoções, promovendo uma vida com mais serenidade, alegria e paz.

Local: Trafaria/ Espaço Cultural da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria**Público-alvo:** Todos**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Bernardino Ramos Sanches.**Marcação prévia:** Não**Contacto:** 212 956 407 e biblioteca_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt**3 OUT | 15H00**

Oficina - Ai, o cheirinho a pão com chouriço!

Há lanche ou petisco mais simples, mas ao mesmo tempo mais irresistível que o famoso Pão com Chouriço?!

Local: Solar dos Zagallos**Público-Alvo:** maiores de 5 anos**Preço:** Gratuito**Mediação:** Ana Marques

– Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 23/09 através do email solar@cm-almada.pt**Contacto:** 212 947 000 |**6 OUT | 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 – Antonio Gedeão**Público-alvo:** Maiores de 16**Marcação prévia:** Não**Preço:** Gratuito**Entidade promotora:** CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)**7 OUT | 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: Junta de freguesia da Charneca

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

8 OUT | 14H30

Oficina - Conversa e Agulhas

Uma oficina que reúne gerações à volta da partilha de saberes ligados à arte das agulhas. Entre linhas, conversas, memórias e pontos que se cruzam, celebramos tradições, criatividade e o prazer de criar lado a lado.

Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: maiores de 6 anos
Preço: Gratuito
Mediação: Clube Recreativo Sobredense
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, através do email solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

10 OUT | 10H00

Oficina - Sabores com História

Todos nós temos um sabor, um cheiro ou um prato que nos transporta para uma cozinha antiga, uma festa de família ou um momento que guardamos com carinho. "Sabores com História" é um momento de partilha de receitas, de memórias e de pequenos truques à volta do fogão. Nesta oficina vamos aprender a fazer sopas!

Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: maiores de 6 anos
Preço: Gratuito
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 01/10 através do email solar@cm-almada.pt
Mediação: Clube Recreativo Sobredense
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

10 OUT | 11H00

Apresentação do livro "A união nem sempre faz a força – Os CDPs de Almada/Seixal"

**Adelaide Freire, médica
pneumologista e professora da**

disciplina de Promoção para a Saúde na Dom Sancho, apresenta o seu mais recente livro sobre saúde.

Local: INATEL da Costa da Caparica
Público-alvo: comunidade em geral
Preço: Gratuito
Dinamização: TKM- Universidade Sénior Dom Sancho I de Almada
Marcação prévia: Sim
Contacto: 913 043 753 ou domsanchosecretaria1@gmail.com

10 OUT | 10H00

Oficina - Dormir com Calma - Combater a Insónia com Relaxamento e Mindfulness

"Dormir com Calma", uma oficina onde partilharemos ferramentas de mindfulness e de exercícios de relaxamento muscular e meditação, vai aprender a acalmar o sistema nervoso e a preparar o corpo para um sono verdadeiramente reparador. Traga roupa confortável e permita-se um momento de pausa.

Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: maiores de 18 anos
Preço: Gratuito
Marcação prévia: Sim, através do e-mail apessoar.info@gmail.com
Contacto: 212 947 000

10 DE OUT | 14H30

Autocuidado Social - Cuidar de Nós, Cuidar da Comunidade

Um workshop focado na importância das relações humanas, da empatia e do sentido de comunidade.

Promove redes de apoio, fortalece o sentimento de pertença e incentiva uma participação mais consciente e ativa na comunidade.

Local: Museu da Cidade
Público-Alvo: Todas as pessoas interessadas em melhorar a sua qualidade de vida
Preço: Gratuito, com compromisso de presença
Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória em https://shalayoga.pt/ser_cuidar/
Mediação: Associação Shala - Academia de Yoga
Contacto: info@shalayoga.pt; www.shalayoga.pt

10 OUT | 14H30-17H30

Mercado de Trocas

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:** comunidade em geral**Preço:** 2€**Marcação Prévia:** não é necessário**Organização:** Associação Mercado de Trocas**Contacto:** 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

10 OUT | 15H00

Sementeiras e Plantações

Nesta oficina, propomos a realização de sementeiras e estacaria, como forma de multiplificar plantas, recorrendo a diferentes técnicas e contribuindo para a Biodiversidade das nossas casa, hortas e jardins. Nesta oficina convidamos as famílias a semearem aromáticas, arbustos e árvores, utilizando diferentes tipos de materiais e suportes 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**Público-Alvo:** a partir dos 3 anos**Preço:** Gratuito**Marcação Prévia:** Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 01/10 através do email solar@cm-almada.pt**Mediação:** Anime Paf.**Contacto:** 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

10 OUT | 11H00

Clube do Croché – Meada de Palavras

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: Biblioteca Central de Almada**Público-Alvo:** comunidade em geral**Preço:** Gratuito**Entrada livre:** sujeita à lotação do espaço**Contacto:** biblactividades@cm-almada.pt | 212508210

9 E 10 OUT | 9H ÀS 18H

4º Simpósio de Urologia “The Southside of Urology 2026” da ULSAS

O 4.º Simpósio de Urologia “The Southside of Urology 2026”, sob o lema “Precision. Innovation. People”, terá, ao longo de dois dias o foco na inovação, com destaque para os novos desafios da Inteligência Artificial (IA) na decisão clínica em Urologia. A realização deste simpósio tem como objetivos estimular a reflexão sobre os mais variados aspetos da especialidade, despertar a discussão de temas relevantes para o presente e futuro da Urologia.

O programa contemplará discussões e conferências sobre genómica, biomarcadores, diagnósticos, terapêutica, cirurgia robótica e apresentação de casos clínicos.

Local: Hotel Tryp Lisboa Caparica Mar, na Costa de Caparica**Público-alvo:** Todos os profissionais de Saúde**Preço:** 180€**Dinamização:** Serviço de Urologia da ULSAS**Marcação prévia:** Inscrição prévia necessária**Contacto:**

<https://www.admedic.pt/eventos/4-simposio-de-urologia-th-e-southside-of-urology-2026.html>

10 OUT | 10:30-12:30

Café Memória Almada "A RADAR – Violência contra a pessoa idosa" com Sónia Reis - APAV

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

10 OUT | 09H30-11H00

Vem experimentar o Andebol

Local: Parque da Paz, Almada (Junto ao quiosque)
Público-Alvo: Todas as crianças até 14 anos
Preço: Gratuito.
Dinamização: Almada Atlético Clube
Contacto: almadaatleticoclubeandebol@gmail.com

10 OUT | 10H30-12H30

Aula de iniciação Aberta - Tiro

Local: Escola Secundária Fernão Mendes Pinto (Campo de Jogos)
Público-Alvo: para todos
Preço: Gratuito
Dinamização: Fernão Archery Club
Contacto: fernaearcheryclub@gmail.com

10 OUT | 11H00-12H00

Judo

Local: Parque Urbano de Fróis (junto às Complexo Municipal de Piscinas da Caparica)
Público-Alvo: Todos
Preço: Gratuito
Dinamização: Real Clube Vale de Cavala
Contacto: <https://forms.gle/6qeYYJnWFanMJQrX8>

10 OUT | 16H00-17H00

Dança e Ritmo no Parque

Local: Parque da Paz (Junto ao Monumento)
Público: Maiores de 8 anos de idade
Preço: Gratuito
Dinamização: Associação Ensaio D'Elogios
Contacto: ensaiosdelogios@gmail.com

10 OUT | 17H00-17H45

Breaking Iniciado

Local: Farol de Cacilhas
Público-Alvo: Todas as idades
Preço: Gratuito
Dinamização: Academia Showit
- Associação de Artes e Espectáculos
Contacto: showit.almadaemforma@gmail.com

10 OUT | 18H00-18H45

Breaking Intermédio

Local: Farol de Cacilhas
Público: Todas as idades
Preço: Gratuito
Dinamização: Academia Showit
- Associação de Artes e Espectáculos
Contacto: showit.almadaemforma@gmail.com

11 OUT | 09H30-10H30

Yoga na Natureza

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Local: Parque da Paz (Quiosque)
Público-Alvo: Maiores de 9 anos de idade
Preço: Gratuito
Dinamização: Associação Shala - Academia de Yoga
Contacto: shalaacademia@gmail.com

11 OUT | 10:00-11:00

Yoga Naturista

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Local: Praia da Bela Vista
Público: Naturistas e Não Naturistas
Preço: Gratuito.
Dinamização: Associação Alma Naturista
Contacto: aalmanaturista@gmail.com

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)

16 OUT | 15H00

Sessão Formativa – “Comer bem com o passar do tempo”

Sessão de formação sobre alimentação saudável no envelhecimento, abordando a importância da hidratação e da perda da sensação de sede, a manutenção da massa muscular com fontes de proteína acessíveis, e estratégias práticas para reduzir o consumo de sal e açúcar.

Local: TKM- Universidade Sénior Dom Sancho I de Almada:
Av. Rainha D. Leonor 25A
Público-alvo: comunidade em geral
Preço: Gratuito
Dinamização: TKM e ULSAS, com a oradora
– Enfermeira Micaela Abreu
Marcação prévia: Sim
Contacto: 913 043 753 ou
domsanchosecretaria1@gmail.com

17 OUT | 10H30-21H00

Oficina- Dia dos Livros do Harry Potter 2026

Será um evento fantástico para os fãs de todas as idades, onde exploraremos este fascinante mundo. Traz a tua capa e varinha e vive um dia repleto de aventuras, magia e diversão!

Local: Solar dos Zagallos
Público: População em geral
Preço: Gratuito
Marcação prévia: Sim. Inscrição prévia obrigatória, a partir de dia 07/10 através do mail solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000
<https://www.bloomsbury.com/uk/discover/harry-potter/harry-potter-book-day/>

11 OUT | 11H-12H00

Aula Chi Kung Terapêutico

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração

Local: Parque da Paz, Almada
(junto das instalações sanitárias)
Público-alvo: Todas as idades.
Preço: Gratuito
Dinamização: APCKTT
- Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi Terapêuticos.
Instrutor: Margarida Aires
Para participar, preencher e enviar o formulário de inscrição:
<https://forms.gle/9JNVQRqHgqUt77ea7>
Contacto: apcktt2012@gmail.com

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

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

14 OUT | 17H00

Conversas com Barriguinhas

As Conversas com Barriguinhas são um projeto gratuito, criado em 2009, dirigido a futuras mães e famílias. Ao longo dos anos, têm sido promovidas sessões informativas em diversas cidades do país, com o objetivo de esclarecer dúvidas, partilhar informação útil sobre gravidez, maternidade e parentalidade.

Local: Biblioteca José Saramago
Público-alvo: Grávidas e famílias
Preço: Gratuito
Entrada livre: sujeita à lotação do espaço
Duração: 120 minutos
Contato: biblactividades@cm-almada.pt | 212508210

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

16 OUT | 15H00

Sessão Formativa – “Comer bem com o passar do tempo”

Sessão de formação sobre alimentação saudável no envelhecimento, abordando a importância da hidratação e da perda da sensação de sede, a manutenção da massa muscular com fontes de proteína acessíveis, e estratégias práticas para reduzir o consumo de sal e açúcar.

Local: TKM- Universidade Sénior Dom Sancho I de Almada: Av. Rainha D. Leonor 25A
Público-alvo: comunidade em geral
Preço: Gratuito
Dinamização: TKM e ULSAS, com a oradora – Enfermeira Micaela Abreu
Marcação prévia: Sim
Contacto: 913 043 753 ou domsanchosecretaria1@gmail.com

17 OUT | 10H30-21H00

Oficina- Dia dos Livros do Harry Potter 2026

Será um evento fantástico para os fãs de todas as idades, onde exploraremos este fascinante mundo. Traz a tua capa e varinha e vive um dia repleto de aventuras, magia e diversão!

Local: Solar dos Zagallos
Público: População em geral
Preço: Gratuito
Marcação prévia: Sim. Inscrição prévia obrigatória, a partir de dia 07/10 através do mail solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000
<https://www.bloomsbury.com/uk/discover/harry-potter/harry-potter-book-day/>

17 OUT | 10H30-12H30

Montras ECOA “A Emoção por trás de cada Fotografia” com Marta Poppe, Fotógrafa

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

Dinamização: 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 OUT | 10H00-12H30

Caminhada - Almada a Ploggar - Apanha de lixo (2 a 3 km)

Local: Centro de Interpretação da Mata dos Medos (parque de estacionamento), Fonte da Telha

Público-Alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito.

Dinamização: Brigada do Mar

Contacto: <https://t.ly/au8xH> ou brigadadomar@gmail.com

18 OUT | 9H30

Caminhada Solidária Contra o Cancro da Mama

A iniciativa decorre no âmbito das comemorações do outubro Rosa, mês de consciencialização sobre o cancro da mama, e tem como principal objetivo alertar para a prevenção do cancro da mama e a importância do diagnóstico precoce, assim como a divulgação da delegação da Liga Portuguesa Contra o Cancro no concelho de Almada.

Local: Costa da Caparica

Público-Alvo: Comunidade em geral

Preço: Gratuito

Dinamização: Delegação de Almada da Liga Portuguesa Contra o Cancro com o apoio da Câmara Municipal de Almada

Contacto: delegacao.almada@ligacontracancro.pt

19 OUT | 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- 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)

20 OUT | 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 Fertagus Pragal

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

21 OUT | 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)

24 OUT | 10H00-11H00

Meditação - Respirar & Sentir

Local: Solar dos Zagallos**Público-Alvo:** Maiores de 9 anos de idade**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Associação Shala - Academia de Yoga**Contacto:** shalaacademia@gmail.com

25 OUT | 10H00-12H00

Batismo de Canoagem

Local: Clube Náutico de Almada, Cacilhas**Público-Alvo:** Maiores de 13 anos de idade**Preço:** Gratuito**Dinamização:** Clube Náutico de Almada**Contacto:** cnalmada@cnalmada.com

25 OUT | 11H

Aula Chi Kung Terapêutico

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Local: Parque da Paz, Almada
(junto das instalações sanitárias)**Público-alvo:** Todas as idades**Preço:** Gratuito**Dinamização:** APCKTT - Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi Terapêuticos.**Instrutor:** Eulália Silva**Marcação prévia:** Sim, preencher e enviar o formulário de inscrição:<https://forms.gle/9JNVQRqHgqUt77ea7>**Contacto:** - apcktt2012@gmail.com

26 OUT | 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 OUT | 14H30

Oficina - Conversa e Agulhas

Uma oficina que reúne gerações à volta da partilha de saberes ligados à arte das agulhas.

Entre linhas, conversas, memórias e pontos que se cruzam, celebramos tradições, criatividade e o prazer de criar lado a lado.

Local: Solar dos Zagallos**Público-Alvo:** maiores de 6 anos**Preço:** Gratuito**Mediação:** Clube Recreativo Sobredense**Marcação Prévia:** Sim, com inscrição obrigatória, através do email solar@cm-almada.pt**Contacto:** 212 947 000

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

28 OUT | 14H30

Caminhada Walk with a Doc

Caminhada com os utentes da USF Costa do Mar para promoção de hábitos saudáveis e da literacia em saúde. Este mês com o tema de Saúde Mental na gravidez e puerpério.

Local: Ponto de Encontro na USF Costa do Mar

Público-alvo: Todos, especial participação de mulheres grávidas ou pós parto.

Preço: Gratuito

Dinamização: USF Costa do Mar

Marcação prévia: Não é necessária

Contacto: usf.costamar@ulsas.min-saude.pt/ 212918510

28 OUT | 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: Minipreço - 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)

29 OUT | 10H30

Ler com Presença, com a UniversAutista

A iniciativa será realizada em diferentes espaços da Rede Municipal de Bibliotecas de Almada, valorizando a proximidade territorial, a diversidade de públicos e a biblioteca enquanto lugar de pertença e de construção de relações.

Local: Biblioteca José Saramago

Público-Alvo: Seniores

Preço: Gratuito

Entrada livre sujeita à lotação da sala

Contacto: biblactividades@cm-almada.pt | 212508210

30 DE OUT | 15H00

Sessão Formativa – “Compreender as Demências”

Sessão de formação dedicada ao tema 'Compreender as Demências', com uma introdução teórica para diferenciar os esquecimentos normais da idade dos sinais de alarme, promovendo o diagnóstico precoce e a redução do estigma associado à Doença de Alzheimer.

Local: TKM- Universidade Sénior Dom Sancho I de Almada: Av. Rainha D. Leonor 25A

Público-alvo: comunidade em geral

Preço: Gratuito

Dinamização: TKM e ULSAS, com a oradora

– Enfermeira Micaela Abreu

Marcação prévia: Sim

Contacto: 913 043 753 ou

domsanchosecretaria1@gmail.com

31 OUT | 08H45-12H30

Passeio de BTT

Local: Parque da Paz (Junto ao Monumento)

Público-Alvo: Todas as idades (8-16 anos acompanhados por encarregado de educação). Obrigatório capacete de proteção ao longo de todo o percurso.

Preço: Gratuito

Dinamização: Atalho D'Aventura

- Associação de Cicloturismo "SaltaPocinhas BTT"

Contacto: dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

31 OUT | 10H00-12H30

Caminhada - Almada a Ploggar - apanha de lixo (2 a 3 km)

Local: Parque da Paz (Junto ao Monumento)

Público-Alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito

Dinamização: Brigada do Mar

Contacto: https://t.ly/au8xH ou brigadadomar@gmail.com

31 OUT | 11:00-12:00

Yoga a Pares

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Local: Parque da Paz (Junto ao Monumento)

Público-Alvo: Adultos

Preço: Gratuito

Dinamização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Contacto: associacao.quinta.chiado@gmail.com

31 OUT | 15:00-16:00

Iniciação ao Ténis

Local: Parque da Juventude em Almada - Campos de Ténis

Público-Alvo: Dos 5 aos 89 anos de idade

Preço: Gratuito

Dinamização: ETA - Associação Escola de Ténis de Almada

Contacto: aetalmada@gmail.com

31 OUT | 16:00-17:00

Festa da Dança

Local: Parque da Paz (Junto ao Monumento)

Público-Alvo: Maiores de 8 anos de idade

Preço: Gratuito

Dinamização: Associação Ensaio D'Elogios

Contacto: ensaiosdelogios@gmail.com

31 OUT | 17:00-17:45

Breaking Battle

Local: Farol de Cacilhas

Público-Alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito

Dinamização: Academia Showit

- Associação de Artes e Espectáculos

Contacto: showit.almadaemforma@gmail.com

31 OUT | 18:00-18:45

Breaking Battle

Local: Farol de Cacilhas

Público-Alvo: Todas as idades

Preço: Gratuito

Dinamização: Academia Showit

- Associação de Artes e Espectáculos

Contacto: showit.almadaemforma@gmail.com

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