

VIVA SAUDÁVEL

PROGRAMA

NOVEMBRO · DEZEMBRO · 2026

ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

NOVEMBRO

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

TREINOS OUTDOOR

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA –ÀS 8H, 9H E ÀS 19H
E AOS SÁBADOS ÀS 9H30

Pilates

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA – ÀS 18H
E AOS SÁBADOS ÀS 10H30

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

---

1,8, 15,22 E 29 NOV | 8H30

Caminhadas

Atividade física e desporto de natureza

Local: Pavilhão da Associação
Grupo Concertinas Águias Vermelhas
Público-alvo: comunidade em geral
Marcação prévia: Não aplicável
Dinamização: Professor Joaquim Paussão
Preço: Grátis
Entidade promotora: Associação Grupo Concertinas Águias Vermelhas

---

2 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

3, 4, 10, 11,17,18,24 E 25 NOV | 14.30

Oficina Expressão Visual | SéniorArte no Solar

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)
Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, através do email solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

---

4 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

5 NOV | 10H

Vamos Estimular a Mente?

Com o aumento da longevidade, torna-se fundamental refletir e implementar estratégias que promovam o envelhecimento ativo e contribuam para a melhoria da qualidade de vida dos seniores. Estas sessões visam responder a essas necessidades, abrindo novos horizontes e despertando sensibilidades culturais, devolvendo alegria, criando momentos de convívio, reforçando oportunidades de interação social e combatendo situações de isolamento.

Local: Biblioteca José Saramago
Público-alvo: População sénior, reformados e residentes / usuários dos Centros de Dia / Lares de 3ª Idade.
Marcação prévia: biblactividades@cm-almada.pt| 212508210
Preço: Gratuito

---

6 NOV | 10H ÀS 17H

Literacia para Saúde | Consulta da Menopausa

Local: Praça de Ceuta, em frente à Capela do Bairro Nossa Sra da Piedade
Público-alvo: Mulheres a partir dos 40 anos
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Associação dos Moradores do Bairro Nossa Senhora da Piedade em parceria com a Câmara Municipal de Almada e a Farmácia Reis Barata.

6, 13, 20, 27 NOV |19H ÀS 21H

Dança

Local: Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro – Casa Amarela
Público-alvo: Adultos
Marcação prévia: Sim
Dinamização: Professor Aurio Santos
Preço: Grátis
Entidade promotora: AD SUMUS - Associação de Imigrantes de Almada

---

7 NOV | 10H00

Olaria para Todos

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

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Público geral >6 anos
Marcação prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de 28/10 através do mail solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Dinamização: Fernando Sarmento

---

7 NOV | 10H ÀS 18H

Literacia para Saúde | Dia Mundial da Diabetes

Local: Almada Fórum – Praça Natureza (em frente à Primark)
Público-alvo: comunidade em geral
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Egas Moniz School of Health & Science em parceria com a Câmara Municipal de Almada e o Almada Fórum

---

7,14,21 E 28 DEZ | 10H-11H

Yoga

Promove a união integral entre o corpo, mente e espírito

Local: Pavilhão da Associação Grupo Concertinas Águias Vermelhas
Público-alvo: comunidade em geral
Marcação prévia: Não aplicável
Dinamização: Professor Joaquim Paussão
Preço: a combinar
Entidade promotora: Associação Grupo Concertinas Águias Vermelhas

---

7 NOV | 10:00

Chi Kung

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 o corpo, mente e espírito.

Local: Solar dos Zagallos
Público Alvo: Todas as idades
Marcação prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de 28/10 através do mail solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Dinamização: Lucília Simões – Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

---

7 NOV | 15H

Cerâmicas Técnicas

Prática com os dois métodos de moldagem sem torno: o método da bola – pressionar e girar uma esfera para levantar paredes uniformes em copos e tigelas – e o método do rolo – cobras alinhadas e soldadas para erguer formas maiores com controle de espessura e reforço na base.
Vamos tratar humidade, compressão e emendas limpas para evitar rachaduras.

Local: Solar dos Zagallos
Público Alvo: Todas as idades
Marcação prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de 28/10 através do mail solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Dinamização: Ana Gracinda Cardoso – Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

---

7 NOV | 15H

Sabores com História

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

Local: Solar dos Zagallos
Público Alvo: Público geral >6 anos
Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de 28/10 através do mail solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Dinamização: Clube Recreativo Sobredense
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

---

7 NOV | 15H

Oficina Desenho e Movimento Ecótono

Uma sessão de improvisação em dança que propõe explorar a relação entre o movimento e o desenho. Um convite a experimentar, descobrir e despertar a curiosidade sobre como o desenho pode gerar movimento e como o movimento pode dar origem ao desenho. Crianças e adultos são convidados a explorar diferentes formas de se relacionarem com o corpo, o espaço, o movimento e o desenho, através de propostas de improvisação.Não é necessária experiência prévia em dança ou desenho, apenas vontade de experimentar e descobrir em conjunto.

Local: Solar dos Zagallos
Público Alvo: Maiores de 7 anos de idade
Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de 28/10 através do mail solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Dinamização: Marina Nabais e Marta Angelozzi
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

---

9 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

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

Local: Faculdade Egas Moniz- 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 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

11 NOV | 14H-18H

PROGRAMA Almada Comunica saúde

Saúde em construção com recurso ao método LEGO® Serious Play®

Desenvolver competências de comunicação assertiva e empática para reduzir o estigma e promover a saúde e bem-estar tanto no ambiente de trabalho como na comunidade.

Local: Biblioteca Maria Lamas, Rua do Moinho ao Raposo,

2825-016 Caparica
Público-alvo: jovens e profissionais das entidades da Rede de Parceiros da Estratégia Municipal de Saúde de Almada
Marcação prévia: sim,
em https://forms.gle/i5zovp7wDUCp4vwK7
Preço: Gratuito
Dinamização: Action- Academia de Comunicação

---

11 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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 NOV | 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

---

12 NOV | 14H-18H

PROGRAMA Almada Comunica saúde

Saúde em construção com recurso ao método LEGO® Serious Play®

Desenvolver competências de comunicação assertiva e empática para reduzir o estigma e promover a saúde e bem-estar tanto no ambiente de trabalho como na comunidade.

Local: Biblioteca Maria Lamas, Rua do Moinho ao Raposo, 2825-016 Caparica
Público-alvo: jovens e profissionais das entidades da Rede de Parceiros da Estratégia Municipal de Saúde de Almada
Marcação prévia: sim,
em https://forms.gle/i5zovp7wDUCp4vwK7
Preço: Gratuito
Dinamização: Action- Academia de Comunicação

---

14 NOV | 14H ÀS 23H

Festival "Faz Acontecer"

Criado pelo artista e empreendedor Miguel Graça, o "Faz Acontecer" regressa à Casa Amarela com uma tarde dedicada à cultura urbana e às danças africanas, seguida de uma noite repleta de grandes concertos.
O projeto "Faz Acontecer" nasceu para dar visibilidade a criadores que não têm oportunidades para partilhar a sua arte, promover o intercâmbio cultural e aproximar a comunidade.
Um evento totalmente gratuito e aberto a todas as idades, focado em promover a união, a partilha e o bem-estar através da arte.

Local: Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro – Casa Amarela
Público-alvo: M/12
Marcação prévia: N/A
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Miguel Graça

---

14 NOV | 15H

Magusto no Solar

Vamos celebrar o São Martinho no Solar! As associações do concelho juntam-se este ano no Solar para celebrar o magusto num dia de festa aberto à comunidade, com oficinas, sessões de contos, castanhas, jeropiga e muita música.

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: toda a comunidade
Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de 04/11 através do mail solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Contacto: 212 947 000

---

14 NOV |10H30

Clube de Leitura "Ler com apetite"

Obra: Mel, Louco Mel de Jennifer Finney Boylan e Jodi Picoult

Encontro mensal de incentivo à leitura de romances com referências a comida, numa conversa que promove a partilha de opiniões sobre os livros, os autores e a vontade de ir para a cozinha. No final, haverá uma pequena degustação associada à obra escolhida.

Local: Solar dos Zagallos
Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de 04/11 através do mail solar@cm-almada.pt
Público-Alvo: maiores de 11 anos
Preço: Gratuito
Dinamização: Isabel Zibaia Rafael
Contacto: 212947000

---

14 NOV | 10H30 ÀS 12H30

Café Memória Almada

"Sons de Ouro" com José Rui Fernandes, Músico

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

---

15 NOV | 09H30

TAAMPC 2026/2027 – Prova "Troféu da Caparica 2026"

A organização do "Troféu da Caparica 2026" é da responsabilidade da União das Freguesias de Caparica e Trafaria, com o apoio da Câmara Municipal de Almada, estando integrada no Troféu Almada Atletismo "Mário Pinto Claro" 2026/2027.

Local: Monte de Caparica (Largo da Torre)
Público-alvo: Todas as idades
Marcação prévia: na plataforma: tatletismo-almada.pt
Entidade promotora: Junta da União de Freguesias da Caparica e Trafaria

---

16 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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 do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

---

17 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

18 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

20 NOV | 17H

Inauguração Exposição "Vai sair na próxima? " de Inês Pargana

Na azáfama matinal, o gesto banal de agarrar a barra do autocarro funde-se com o eco de grandes revoluções. Esta exposição transforma o Solar dos Zagallos, num transporte público

interativo, convidando o público a embarcar e a decifrar as rebeliões interiores que se escondem em cada passageiro anónimo.

Local: Solar dos Zagallos
Horário: terça a sábado, das 10h-13 e das 14h às 18h - patente até 2 de janeiro de 2027
Público-alvo: comunidade em geral
Preço: gratuito
Marcação prévia: Não Aplicável
Contacto: 212947000

---

20 NOV | 10H30

Ler com Presença

Este projeto é uma proposta da UniversAutista, a desenvolver em articulação com a Rede Municipal de Bibliotecas de Almada, no âmbito da programação municipal "Cem Dias de Bem-Estar". 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 Central
Público-alvo: Séniores
Preço: Gratuito
Marcação prévia: Sim, através do mail biblactividades@cm-almada.pt
Entidade promotora: UniversAutista

---

20 NOV

Exposição "Armadilhar a Sombra" de Tomás Serrão

A partir de uma investigação sobre mitos e sonhos, num universo onde as aves reinam, Tomás Serrão constrói um cenário de elementos naturais que se combinam de forma inesperada. Ramos emergem das paredes e dos tetos. Penas brotam de galhos ou flutuam em estruturas de sisal, evocando caça-sohos, raízes e sinapses entrelaçadas nos rizomas do pensamento.

Local: Solar dos Zagallos
Horário: terça a sábado, das 10h-13 e das 14h às 18h- patente até 2 de janeiro de 2027
Público-alvo: comunidade em geral
Preço: gratuito
Marcação prévia: Não Aplicável
Contacto: 212947000

---

21 NOV | 9H

Respirar Vida

Encontro dedicado ao bem-estar, à pausa e à reconexão consigo próprio, com os outros e com a natureza.

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: comunidade em geral
Preço: gratuito
Dinamização: Associação Shala
Marcação prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de 11/11 através do email shalaacademia@gmail.com

---

21 NOV | 10H

Oficina Fermentados Divertidos

Aqui vamos explorar alimentos que estão cheios de vida! Nesta oficina, inserida no projeto "Dois dedos de conversa: ciência na biblioteca", vamos descobrir como bactérias "boas" e leveduras transformam ingredientes simples em coisas deliciosas para o nosso intestino. Vamos falar de forma simples sobre o que acontece dentro dos frascos, porque é que os sabores mudam e como podemos fazer estas experiências em casa com segurança. Um workshop cheio de descobertas, cheiros e sabores, perfeito para as famílias curiosas.

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: maiores de 7 anos
Preço: Gratuito
Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 11/11 através do email solar@cm-almada.pt
Mediação: Sofia Magalhães (Blog da Spice)
Contacto: 212947000

---

21 NOV | 15H

Oficina Vindo do marmelo, nem tudo é marmelada

De olhos na sustentabilidade, vamos utilizar um fruto da época e da casca ao caroço, gerar zero resíduos e desperdício alimentar. Entre risos e cheiros doces, vamos trocar por miúdos as receitas tradicionais e fazer uma conserva de marmelo, transformando a fruta em memórias deliciosas e levando para casa o sabor do outono num frasquinho.

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: maiores de 3 anos
Preço: Gratuito
Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 11/11 através do email solar@cm-almada.pt
Mediação: ANIME Paf
Contacto: 212947000

22 NOV | 09H30

TAAMPC 2026/2027 – "7.º Grande Prémio de São Martinho"

A organização desta prova de atletismo é da responsabilidade dos Clubes: Clube de Praças da Armada (CPA) e Clube do Sargento da Armada (CSA), com o apoio da Câmara Municipal de Almada e da União de Freguesias de Almada, Cova Piedade, Pragal e Cacilhas

Local: Largo da Romeira / Alfeite / Cova da Piedade
Público-alvo: Todas as idades
Marcação prévia: na plataforma: tatletismo-almada.pt
Entidade promotora: Clube de Praças da Armada e Clube do Sargento da Armada

23 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

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

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

23 NOV | 9H00 ÀS 15H00

Reunião Científica Dia Mundial da Prematuridade 2026

No âmbito do Dia Mundial da Prematuridade, que se assinala a 17 de novembro, a Unidade Local de Saúde Almada-Seixal (ULSAS) promove o Encontro científico "Honrar o passado, inspirar o futuro: 35 anos da UCIN". Num espaço de atualização, partilha de conhecimento e reflexão sobre a evolução e os desafios da Neonatologia, este encontro constitui também uma oportunidade para assinalar os 35 anos da Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais e Pediátricos do Hospital Garcia de Orta (HGO), revisitando o percurso realizado, reconhecendo o contributo de todos os que fizeram parte desta história e renovando o compromisso com a inovação, a humanização e a excelência dos cuidados. Ao longo do dia serão abordados temas centrais na prestação de cuidados ao recém-nascido prematuro e à sua família, desde a prevenção do parto pré-termo, aos avanços nos cuidados intensivos neonatais, à nutrição, ao acompanhamento após a alta e ao papel crescente das famílias como parceiras nos cuidados.

Local: Centro de Conhecimento, Investigação e Inovação (CCII), no piso 2, do Hospital Garcia de Orta
Público-alvo: profissionais de saúde, estudantes e comunidade em geral.
Marcação Prévia: inscrições: https://cgoformacao.hgo.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=5100&idAccao=125277
Preço: Grátis
Entidade promotora: Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais e Pediátricos do Hospital Garcia de Orta, da ULS Almada-Seixal

24 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

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

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

25 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

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

Local: Praça São 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)

25 NOV | 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 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

---

26 NOV | 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

---

28 NOV | 10H30 ÀS 12H30

Montras ECOA

"Montra em remodelação: quem olha, também se vê", com Sofia Valério, Diretora Coordenadora Técnica da SCMA

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

---

28 NOV | 15H00

Clube do Croché – Meada de Palavras

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: Fórum Romeu Correia – Biblioteca Central
Público-alvo: Aberto à comunidade
Marcação prévia: não é necessário
Preço: Gratuito
Dinamização: Rita Penedo

---

29 NOV | 10H00 ÀS 12H00

Manhãs Desportivas

O programa 'Manhãs Desportivas' traz ao Parque Urbano da Charneca de Caparica, integrado na iniciativa 'Manhãs em Movimento: Saúde e Bem-Estar' atividades em colaboração com o Movimento Associativo e ginásios da Freguesia.

Local: Parque Urbano da Charneca de Caparica
Público-alvo: Aberto à comunidade
Marcação prévia: não é necessário
Preço: A participação é totalmente livre, mas apelamos a que traga um alimento não perecível para doar a famílias carenciadas ou a associações de proteção animal da nossa comunidade.
Entidade promotora: Junta de Freguesia da Charneca de Caparica e Sobreda

---

30 NOV | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

DEZEMBRO

Parque Urbano da Costa de Caparica

Treinos Outdoor

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA –ÀS 8H, 9H E ÀS 19H
E AOS SÁBADOS ÀS 9H30

Pilates

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA – ÀS 18H
E AOS SÁBADOS ÀS 10H30

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

---

2 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

3 DEZ | 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

---

5 DEZ | 10H

Oficina – Olaria para Todos

Venha, com a família, pôr as 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, através do email solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000

5, 12,19 E 26 DEZ | 10H-11H

Yoga

Local: Pavilhão da Associação Grupo Concertinas Águias Vermelhas
Público-alvo: comunidade em geral
Marcação prévia: Não aplicável
Dinamização: Professor Joaquim Paussão
Preço: A combinar
Entidade promotora: Associação Grupo Concertinas Águias Vermelhas

---

6 ,11 E 18 DEZ | 19H ÀS 21H

Dança

Local: Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro – Casa Amarela
Público-alvo: Adultos
Marcação prévia: Sim
Dinamização: Professor Aurio Santos
Preço: Grátis
Entidade promotora: AD SUMUS - Associação de Imigrantes de Almada

---

6, 13, 20 E 27 NOV | 8H30

Caminhadas Atividade física e desporto de natureza

Local: Pavilhão da Associação Grupo Concertinas Águias Vermelhas
Público-alvo: comunidade em geral
Marcação prévia: Não aplicável

Dinamização: Professor Joaquim Paussão
Preço: Grátis
Entidade promotora: Associação Grupo Concertinas Águias Vermelhas

---

7 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

9, 15, 16, 22,29 E 30 DEZ | 14.30

Oficina Expressão Visual | SéniorArte no Solar

É um espaço de criatividade e bem-estar desenhado especificamente para a população sénior, através de oficinas temáticas de exploração de técnicas e materiais numa tarde cheia de vida.

Local: Solar dos Zagallos
Público Alvo: População Sénior
Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, através do email solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Contacto: 212 947 000 | solar@cm-almada.pt

---

9 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

12 DEZ | 10H ÀS 13H

Workshop Alimentação Saudável «Comida de conforto»

No âmbito do Plano Anual de Formação (PAF) 2026, a Câmara Municipal de Almada apresenta um workshop focado na nutrição equilibrada para jovens com ligação ao concelho. E sta iniciativa visa reforçar competências práticas através da alimentação consciente, dando aos participantes a oportunidade de confecionar e provar receitas simples para partilhar em família. Com ingredientes acessíveis e dicas práticas, vais aprender a adotar hábitos mais saudáveis no teu dia a dia, sem abdicar dos sabores que mais gostas. O plano ideal para aliar saúde e prazer à mesa.

Local: Centro Cultural e Juvenil de Sto. Amaro
Público-alvo: M/12
Marcação prévia: Inscrição até 6 de dezembro cm-almada.pt/paf_workshop_alimentacao_saudavel_III
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Parceira com Vanessa Andrade, fundadora do Green Smiles

---

12 DEZ | 10H30 ÀS 12H30

Café Memória Almada

Tema/Orador: A definir
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

---

12 DEZ | 15H00

Clube do Croché – Meada de Palavras

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: Fórum Romeu Correia – Biblioteca Central
Público-alvo: Aberto à comunidade
Marcação prévia: não é necessário
Preço: Gratuito
Dinamização: Rita Penedo

---

12 DEZ | 17H30M

Prova "São Silvestre de Almada 2026"

A Prova "São Silvestre de Almada" é uma organização do Clube de Atletismo dos Amigos do Parque da Paz, com o apoio técnico da Associação "O Mundo da Corrida". Decorre em 2026 a 10.ª edição desta Prova, a qual, desde o ano de 2016, tem tido o apoio da Câmara Municipal de Almada através do Departamento de Desporto e Juventude / Divisão de Programação e Atividade Desportiva.
Este evento surge do interesse do Clube e também da Autarquia, no criar e fixar em Almada este tipo de prova, que ocorre por norma no período das Festas de Natal e Ano Novo, existindo exemplos semelhantes em diversos municípios do país.
À semelhança das edições anteriores, a Corrida de São Silvestre de Almada tem tido uma significativa adesão de participantes, muitos deles vindos de fora do concelho.

Local: Praça da Liberdade/ Praça São João Batista – Almada
Público-alvo: Todas as idades
Marcação prévia: na plataforma online em: https://www.omdceventos.com
Entidade promotora: Clube dos Amigos do Atletismo do Paz

---

14 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

15 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

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

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

---

16 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

16 DEZ | 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 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

17 DEZ | 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

19 DEZ | 10H E 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. Os temas propostos em cada sessão vão ter por base, a observação do espaço envolvente: as suas texturas, formas e cores, que serão ponto de partida para a criação.

Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: maiores de 8 anos
Preço: Gratuito
Mediação: Teresa Carepo
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir de 9/12 através do email solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000

19 DEZ | 10H30

Grupo de Ajuda Mútua

Este projeto nasce com o propósito fundamental de criar um espaço seguro de partilha, capacitação e entreajuda para pessoas que sobreviveram a um Acidente Vascular Cerebral e para os seus cuidadores. Sabemos que o pós-AVC traz desafios complexos a nível físico, emocional e social, e o GAM pretende ser uma resposta comunitária ativa para combater o isolamento e promover a reabilitação social destas pessoas.

Local: Biblioteca Maria Lamas
Público-alvo: Sobreviventes de AVC
Marcação prévia: não é necessário
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Portugal AVC

19 DEZ | 10H

Oficina Groove

Uma manhã para mexer o corpo, respirar melhor, soltar a mente e dançar com prazer. É uma prática de dança livre, acessível, sem coreografias nem passos certos – cada pessoa dança à sua maneira, no seu ritmo, respeitando o seu corpo. O Groove promove o bem estar, alegria, movimento consciente e conexão. Não precisas de experiência.

Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: maiores de 6 anos
Preço: Gratuito
Mediação: Sónia Teixeira – Associação de Desenvolvimento Quinta do Chiado
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir de 9/12 através do email solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000

19 DEZ | 10H

Oficina– Centros de mesa e Coroas de Natal

Esta oficina pretende contrariar a tendência do consumismo da época do Natal, através da utilização de materiais recolhidos no campo, sensibilizando para os inúmeros elementos e plantas que a natureza nos oferece, promovendo e incentivando em simultâneo a criatividade individual e atitudes mais sustentáveis. Com a utilização de ramos ornamentais, pinhas, folhas secas, velas, tecidos e muita imaginação, as famílias serão convidadas a construir em conjunto o seu arranjo decorativo, coroa de natal ou centros de mesa para decoração da sua casa com a magia do Natal.

Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: maiores de 5 anos
Preço: Gratuito
Mediação: ANIME paf
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir de dia 9/12, através do email solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000

19 DEZ | 15H

Oficina Postais de Natal – Criar e partilhar

Nesta atividade vais poder criar os teus próprios postais de Natal, usando papel, cores, recortes e muita imaginação. Entre desenhos, colagens e pequenas mensagens, cada participante poderá transformar um simples cartão num postal único

e cheio de espirito natalicio, perfeito para oferecer a alguém especial.
Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: comunidade em geral
Preço: Gratuito
Mediação: Associação para o Desenvolvimento Quinta do Chiado
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir de 9/12 através do email solar@cm-almada.pt
Contacto: 212 947 000

---

19 DEZ | 15H

Oficina – Sabores com História

Todos nós temos um sabor, um cheiro ou um prato que nos transporta para a cozinha antiga, uma festa de família, uma pessoa que nos marcou ou um momento que guardamos com carinho. " Sabores com História" é um momento de partilha de receitas, de memórias, de pequenos truques à volta do fogão celebrando o prazer de aprender e cozinhar em conjunto. Nessa oficina vamos fazer receitas para a mesa de natal.

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

---

21 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

22 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

23 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

28 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

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

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

---

29 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

---

30 DEZ | 10H ÀS 15H30

Rastreio | Literacia para Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções 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)

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

PROGRAMA

VIVA SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT