

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

MAIO • JUNHO • 2025

UNIDADE E

**PREVENIR
FAZ TODA
A DIFERENÇA**

RASTREIO DO CANCRO DA MAMA

LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO

SNS

lv

ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

MAIO

03 MAI | 9H30 | ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA

Buddies Softball Day

**Atividade aberta de
Beisebol e Softebol**

Local: Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaiça

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIO2lYWdZYT7sCU4VKT_1u3nognNOSzUp4m9D373YPXHoFmw/vie wform?usp=dialog

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: White Sharks Almada
Beisebol Clube da Escola Secundária Emídio Navarro

03 MAI | DAS 10H00 ÀS 12H00 |
WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE

Workshop:

Vamos conversar sobre a Menopausa

Local: Complexo Municipal dos Desportos da Cidade
de Almada

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do link:

<https://yayforms.link/aM2PX3v>

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Farmácia Ideal e Clínica
Almadacare, com o apoio da Divisão de Intervenção na
Saúde e do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

05 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

**VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis,
dinamizado pelo Grupo de Ativistas
em Tratamento (GAT) (rastreios
gratuitos, rápidos e confidenciais)**

Local: Jardim da Piedade – Cova da Piedade

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da
CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

05 MAI | DAS 14H ÀS 16H
| LITERACIA NA SAÚDE

Ação de sensibilização no âmbito do Dia Mundial da Higiene das Mãos, com recurso à utilização da Câmara de luz ultravioleta

Local: Edifício Rainha Dona Leonor, Almada

Público alvo: Profissionais e utentes da Unidade Local
de Saúde Almada-Seixal

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Unidade Local de Saúde
Almada-Seixal

05 MAI | DAS 10H00 ÀS 17H00
| LITERACIA NA SAÚDE

Ação de sensibilização no âmbito do Dia Mundial da Higiene das Mãos

Local: Clínica Lusíadas de Almada

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, mais informações através
de telf. 21770 40 40 ou do email geral@lusiadas.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica Lusíadas de Almada

06 MAI | DAS 10H30 ÀS 16H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

**VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis,
dinamizado pelo Grupo de Ativistas
em Tratamento (GAT) (rastreios
gratuitos, rápidos e confidenciais)**

Local: Faculdade Egas Moniz

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da
CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

07 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreo de Saúde com a Unidade Móvel:

VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro – António Gedeão
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

09 MAI | DAS 10H00 ÀS 12H00
| WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE

Locais de Trabalho Saudáveis:

prevenção do stress e burnout – medidas de autocuidado

Local: Quarteirão das Artes, Rua Conde Ferreira 3, 2804-521 Almada
Público alvo: Empresários e responsáveis de entidades coletivas e pessoas singulares
Marcação prévia: Sim, através do email info@novalmadavelha.pt
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Agência de Desenvolvimento Local Nova Almada Velha

10 MAI | 9H30 | INICIATIVA
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Passos com História(s) - Passeios circulares pela freguesia ou parques, onde os participantes podem ouvir e contar histórias/estórias

Local: Biblioteca Municipal José Saramago, Feijó
Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Sim, inscrições: biblactividades@cm-almada.pt
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Câmara Municipal de Almada

10 MAI | CAMINHADA ÀS 9H00 E RASTREIO ENTRE AS 10H00 E AS 12H00
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Dia Mundial da Asma

– caminhada, rastreo de asma e sessão de exercício físico

Local: Parque da Paz
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Sim, para a caminhada através do QRcode



Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Unidade Local de Saúde Almada-Seixal, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

10 MAI | 10H00 | INICIATIVA
| LITERACIA NA SAÚDE

Ser Mãe, Ser Eu, Um espaço para mim; espaço de partilha sobre os desafios da maternidade e estratégias para fortalecer o bem-estar materno-infantil

Local: Biblioteca Municipal de Almada + Espaço exterior
Público alvo: Mães de bebés e crianças (1.º mês aos 6 anos)
Marcação prévia: Sim, inscrições: apessoar.info@gmail.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com o Projeto Apessoar

10 MAI | DAS 10H30 ÀS 12H30
| LITERACIA NA SAÚDE

Café Memória

– “Entre 470 anos de memórias”,
dinamizado por Paula Costa do Arquivo Histórico da Santa Casa da Misericórdia de Almada

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção e Ação Social

10 MAI | DAS 10H30 ÀS 11H30
| WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE

Prepare as férias: cuidados com o sol e primeiros socorros

Local: Clínica CUF Almada, Sala de Reuniões, Piso 1
Público alvo: Grávidas e Pais
Marcação prévia: Sim, obrigatória através do link:
<https://www.cuf.pt/eventos/workshops-para-gravidas-e-pais-clinica-cuf-almada>
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Clínica CUF Almada

13 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Faculdade de Ciências e Tecnologia, Caparica
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

14 MAI | DAS 10H00 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Junto ao Mercado Municipal do Feijó
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

15 MAI | DAS 10H00 ÀS 17H00 RASTREIO
+ CAMINHADA 18H00 | RASTREIO
| LITERACIA NA SAÚDE |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
Rastreio

- Mês do Coração

Local: Praça Central do Almada Forum, Piso 0
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Sim, mais informações através de telf. 21770 40 40 ou do email geral@lusiadas.pt
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Clínica Lusíadas de Almada

17 MAI | 9H30 | ATIVIDADE
FÍSICA E DESPORTIVA

Pilates

- manhãs de atividades com a Sakura

Local: Costa da Caparica – Junto à Lota
Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Sim, inscrições:
info@sakura-lifestyle.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Sakura

17 MAI | 10H00 | INICIATIVA
| LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Nutrição, avaliação de composição corporal em balança de bioimpedância e breve orientação para uma rotina mais saudável

Local: Biblioteca Municipal de Almada
Público alvo: + 16 anos e adultos
Marcação prévia: Sim, inscrições:
apessoar.info@gmail.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com o Projeto Apessoar

**17 MAI | DAS 10H30 ÀS 11H30
| WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE**

Amamentação

Local: Clínica CUF Almada, Sala de Reuniões, Piso 1

Público alvo: Grávidas e Pais

Marcação prévia: Sim, obrigatória através do link:
<https://www.cuf.pt/eventos/workshops-para-gravidas-e-pais-clinica-cuf-almada>

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica CUF Almada

**17 MAI | 10H30 | ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA**

Treino Funcional

- manhãs de atividades com a Sakura

Local: Costa da Caparica – Junto à Lota

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Sim, inscrições:

info@sakura-lifestyle.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Sakura

**17 MAI | DAS 10H30 ÀS 12H30
| LITERACIA NA SAÚDE
(TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)**

Benefícios da dança para a saúde mental

com Inês Ambrósio

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense,
n.º 13 C, Almada

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, em parceria com o programa Caixa Social - Caixa Geral de Depósitos, Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

**17 MAI | 11H30 | ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA**

Dança

- manhãs de atividades com a Sakura

Local: Costa da Caparica – Junto à Lota

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Sim, inscrições:

info@sakura-lifestyle.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Sakura

**17 MAI | 16H30 | ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA**

Yoga pré-natal; movimentos suaves e respiração consciente para relaxar, fortalecer e criar uma ligação especial com o bebé

Local: Parque da Paz – Junto ao monumento

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Sim, inscrições:

shalaacademia@gmail.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Shala – Academia de Yoga

**18 MAI | DAS 10H00 ÀS 12H30
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA**

Desporto para Todos em Almada

**- Experimentação de Modalidades
Desportivas Adaptadas e Inclusivas**

Local: Parque da Paz – junto ao monumento

Público alvo: Para todos (Atividade adaptadas a diferentes faixas etárias e níveis de funcionalidade)

Marcação prévia: Sim, através do email

apcas.desporto@gmail.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: APCAS – Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal e Departamento de Desporto e Juventude, no âmbito do Programa Almada Em Forma

**19 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE**

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

**VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis,
dinamizado pelo Grupo de Ativistas
em Tratamento (GAT) (rastreios
gratuitos, rápidos e confidenciais)**

Local: Praça da Liberdade – Costa de Caparica
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

20 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Largo Alfredo Diniz - Cacilhas
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

21 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Centro de Respostas Integradas de Almada CRIA - Trafaria
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

21 MAI | DAS 14H00 ÀS 15H30
 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

XXII Jogos da Primavera - evento lúdico-desportivo

Local: Pavilhão Municipal da Charneca de Caparica
Público alvo: alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, das freguesias da Sobreda e Charneca de Caparica e utentes das Instituições que apoiem pessoas com deficiência do concelho de Almada
Marcação prévia: Sim e limitadas a 12 participantes por Estabelecimento de Ensino/ Instituição; Prazo para inscrições: 02/05/2025, via e-mail: geral@aarf.org.pt
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Associação Almadense Rumo ao Futuro

23 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio cardiovascular – Comemoração Mês do Coração

Local: Praça São João Baptista, Almada (com a Unidade Móvel de Saúde)
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Clínica Almadacare, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

24 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais) - Comemoração da semana europeia do teste

Local: Praça da Liberdade – Costa de Caparica
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

24 MAI | 10H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Chi Kung, atividade que atua ao nível da saúde física, mental, emocional e espiritual

Local: Biblioteca Municipal de Almada
Público alvo: A partir dos 8 anos
Marcação prévia: Sim, inscrições:
apessoar.info@gmail.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e
Atividade Desportiva, em parceria com o Projeto Apessoar

24 MAI | DAS 10H30 ÀS 11H30
| WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE
Vacinação

Local: Clínica CUF Almada, Sala de Reuniões, Piso 1
Público alvo: Grávidas e Pais
Marcação prévia: Sim, obrigatória através do link:
<https://www.cuf.pt/eventos/workshops-para-gravidas-e-pais-clinica-cuf-almada>
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Clínica CUF Almada

24 MAI | HORA A DESIGNAR
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
Caminhada Alma Sénior

Local: Partida Almada/Chegada: Alto do Índio
Público alvo: Utentes do Programa Municipal Alma Sénior
Marcação prévia: Sim, inscrições abertas na União das Freguesias de Charneca de Caparica e Sobreda a partir de 19/05/2025
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com as Freguesias e entidades parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense

24 MAI | DAS 15H00 ÀS 18H00
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
“Dança Contemporânea +55 Anos”

- Oficina com Rafael Alvarez

Local: Casa da Dança / Casa Municipal da Juventude de Cacilhas – Ponto de Encontro
Público alvo: Maiores de 55 anos com ou sem experiência anterior em dança contemporânea
Marcação prévia: Sim
(Inscrições através do formulário disponível em <https://www.casadanca.pt/rafael-alvarez-2025/>, aceites por ordem de receção até ao preenchimento de todas as vagas)

Número máximo de participantes: 30
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Casa da Dança

25 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais) - Comemoração da semana europeia do teste

Local: Praça São João Baptista - Almada
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

25 MAI | 9H30 | INICIATIVA
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
Almada a Ploggar Caminhada/Corrida com apanha de lixo

Local: Parque da Paz – Junto ao monumento
Público alvo: População em Geral
Marcação prévia: Sim, inscrições pelo email comunidade@brigadadomar.org
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Brigada do Mar

25 MAI | 9H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Yoga na natureza; Desperte os sentidos e conecte-se com a energia da natureza

Local: Parque da Paz – Junto ao monumento
Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Sim, inscrições:
shalaacademia@gmail.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Shala – Academia de Yoga

26 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro Centro Sul – Cova da Piedade

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

27 MAI | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Rotunda da Avenida Dom Nuno Álvares Pereira - Almada

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

28 MAI | DAS 9H30 ÀS 16H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça da Portela, Laranjeiro

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

28 MAI | 14H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | LITERACIA NA SAÚDE

Walk with a Doc - Caminhada

Local: Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar, Costa da Caparica

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar

30 MAI | 10H00 | INICIATIVA
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Kinder Joy of Moving Evento multidesportivo

Local: Praça da Liberdade em Almada

Público alvo: Dia destinado às escolas

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Sim

Entidade promotora: Ferrero/Kinder, com o apoio da Câmara Municipal de Almada

31 MAI | 10H00 | INICIATIVA
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Kinder Joy of Moving Evento multidesportivo

Local: Praça da Liberdade em Almada

Público alvo: Evento aberto a toda a população, apesar de estar pensado especialmente para famílias, crianças e jovens dos 3 aos 14 anos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Sim

Entidade promotora: Ferrero/Kinder, com o apoio da Câmara Municipal de Almada

SÁBADOS | 9H30
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Treinos Outdoor

SÁBADOS | 10H30

| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Pilates

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, inscrição pelo email
parqueurb.santonio@cm-almada.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

JUNHO

01 JUN | 9H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

1ª Edição da RUN4 CHILDREN

ALMADA FORUM: percurso de 21 km, 10 km, 6 km e 500 metros, com a Meia-Maratona, Corrida, Caminhada em Família e os Mini Campeões

Local: Partida: Almada Forum/Chegada: Parque da Paz

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim

Inscrição: www.play4children.com

Preço/Gratuito: Não, evento solidário, mais informações através de info@play4children.com

Entidade promotora: Junta de Freguesia de Laranjeiro e Feijó e organização técnica da Associação Play4 Children.

01 JUN | 10H00 | INICIATIVA | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Kinder Joy of Moving Evento multidesportivo

Local: Praça da Liberdade em Almada

Público alvo: Evento aberto a toda a população, apesar de estar pensado especialmente para famílias, crianças e jovens dos 3 aos 14 anos;

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Sim

Entidade promotora: Ferrero/Kinder, com o apoio da Câmara Municipal de Almada

02 JUN | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Jardim da Piedade – Cova da Piedade

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

03 JUN | DAS 10H00 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação Ferroviária – Pragal

(Paragem dos autocarros)

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

04 JUN | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro – António Gedeão

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

05 JUN | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Dia Mundial do Ambiente **sessão de prevenção sobre** **hidratação e proteção solar**

Local: Unidade Móvel de Saúde da CMA, junto ao Posto de Socorros a Náufragos e a Delegação da Polícia Marítima da Costa de Caparica

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica CUF de Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

07 JUN | DAS 10H30 ÀS 11H30
| WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE

Cuidados de higiene **e medidas de conforto** **ao recém-nascido** **(massagem)**

Local: Clínica CUF Almada, Sala de Reuniões, Piso 1

Público alvo: Grávidas e Pais

Marcação prévia: Sim, obrigatória através do link:

<https://www.cuf.pt/eventos/workshops-para-gravidas-e-pais-clinica-cuf-almada>

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica CUF Almada

09 JUN | DAS 10H00 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com **a Unidade Móvel:** **VIH, hepatites virais e Infecções** **Sexualmente Transmissíveis,** **dinamizado pelo Grupo de Ativistas** **em Tratamento (GAT) (rastreios** **gratuitos, rápidos e confidenciais)**

Local: Praça da Portela - Laranjeiro

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

11 JUN | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com **a Unidade Móvel:**

VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis,
dinamizado pelo Grupo de Ativistas
em Tratamento (GAT) (rastreios
gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Rotunda da Avenida Dom Nuno Álvares Pereira - Almada

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

14 JUN | DAS 10H00 ÀS 16H00 |
INICIATIVA | ATIVIDADE FÍSICA E
DESPORTIVA | LITERACIA NA SAÚDE

RITMO: **Uma Experiência** **Sensorial na Atividade** **Física, Alimentação** **e Bem-estar**

Local: Parque Santo António, na Costa de Caparica

Público alvo: Evento aberto a toda a população

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Sim

Entidade promotora: Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, com o apoio da Egas Moniz School of Health & Science e da Câmara Municipal de Almada

14 JUN | DAS 10H30 ÀS 12H30
| LITERACIA NA SAÚDE

Café Memória **“Estratégia governamental** **para pessoas com demência”,** **com Clara Marques Mendes,** **Secretária de Estado da Ação Social** **e da Inclusão**

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção e Ação Social

14 JUN | DAS 15H00 ÀS 19H00
 | DÁDIVA DE SANGUE

Dádiva de Sangue **Dia Mundial do Dador**

Local: Largo de Cacilhas, junto ao Farol (autocarro do IPST)
Público alvo: Critérios para a dádiva
 – Idade compreendida entre os 18 e 65 anos com peso igual ou superior a 50kg e ser saudável; fazer digestão de cerca de 3 horas do almoço e hidratar-se com líquidos não alcoólicos antes e depois da Dádiva
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Não se aplica
Entidade promotora: Instituto Português de Sangue e da Transplantação, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde

16 JUN | DAS 10H00 às 15H30
 Rastreio | Literacia na Saúde

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro Cava da Piedade – Centro Sul
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

17 JUN | DAS 9H30 ÀS 15H30
 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis,

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Faculdade de Ciências e Tecnologia - Caparica
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

21 JUN | 9H30
 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Pilates

- manhãs de atividades com a Sakura

Local: Costa da Caparica – Junto à Lota
Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Sim, inscrições: info@sakura-lifestyle.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Sakura

21 JUN | DAS 10H30 ÀS 12H30
 | LITERACIA NA SAÚDE
 (TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA

“Os benefícios da alimentação saudável na saúde mental”

dinamizado por Ana Valente

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, n.º 13 C, Almada
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, em parceria com o programa Caixa Social - Caixa Geral de Depósitos, Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

21 JUN | 10H30
 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Treino Funcional

- manhãs de atividades com a Sakura

Local: Costa da Caparica – Junto à Lota

Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Sim, inscrições:
info@sakura-lifestyle.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Sakura

21 JUN | 10H30
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
Chi Kung
atividade que atua ao nível da saúde física, mental, emocional e espiritual

Local: Espaço exterior da Casa da Cerca
Público alvo: A partir dos 8 anos (aula de dificuldade reduzida)
Marcação prévia: Sim, inscrições:
apessoar.info@gmail.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com o Projeto Apessoar

21 JUN | 11H30
| ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
Dança
- manhãs de atividades com a Sakura

Local: Costa da Caparica – Junto à Lota
Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Sim, inscrições:
info@sakura-lifestyle.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Sakura

DIA: 22 JUN | DAS 10H00 ÀS 18H00
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE
Rastreio Nacional à Obesidade
rastreio a dados metabólicos como a densidade óssea, massa gorda, massa muscular, com recurso a uma balança de bioimpedância

Local: Praça da Liberdade, Costa da Caparica
Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: FloatHealth, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde

DIA: 23 JUN | DAS 10H00 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça da Liberdade – Costa de Caparica
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

25 JUN | DAS 9H30 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Centro de Respostas Integradas de Almada, Trafaria - Trafaria
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

25 JUN | 14H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | LITERACIA NA SAÚDE
Walk with a Doc
- Caminhada
Local:

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

28 JUN | DAS 9H30 ÀS 16H30 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE **Rastreio da Pele**

Local: Parque da Paz, junto à estátua de ferro (com a Unidade Móvel de Saúde da CMA)
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Clínica Almadacare, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

29 JUN | 9H30 | INICIATIVA | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA **Almada a Ploggar** **Caminhada/** **Corrida com apanha de lixo**

Local: Parque de Merendas do Zimbral – Charneca de Caparica
Público alvo: População em Geral, dificuldade fácil
Marcação prévia: Sim, inscrições pelo email comunidade@brigadadomar.org
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Brigada do Mar

29 JUN | 9H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA **Pilates na natureza;** **aula revitalizante ao ar livre**

Local: Parque da Paz – Junto ao monumento
Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Sim, inscrições: shalaacademia@gmail.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Programação e Atividade Desportiva, em parceria com a Associação Shala – Academia de Yoga

30 JUN | DAS 10H00 ÀS 15H30
| RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis, dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça São João Batista - Almada
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

SÁBADOS | 9H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA **Treinos Outdoor**

SÁBADOS | 10H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA **Pilates**

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público alvo: Para todos
Marcação prévia: Sim, inscrição pelo email parqueurb.santonio@cm-almada.pt
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

VIVA PROGRAMA
SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT