



## YOGA NA LIGA

### 4ª FEIRAS

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA  
914717690  
lachgaia@gmail.com




## GRUPO CORAL DA LIGA

**JUNTE-SE A NÓS  
VAMOS PARTILHAR ALEGRIA!**

ENSAIOS 5ª FEIRA – 20,30 HS  
MAESTRINA – INÊS SOARES

CONTACTOS PARA INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:  
Tlm - 914717690  
Email- lachgaia@gmail.com




## 25 FEVEREIRO - ONCOLOGIA

### QI GONG – AROMATERAPIA - MEDITAÇÃO

TERAPEUTA CARLA MACHADO    ENF.ª PAULA CARVALHO

GRÁTUITO – INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA  
CONTACTOS: 914717690 lachgaia@gmail.com

HORÁRIO  
15 ÀS 17 HORAS





## SESSÕES DE RELAXAMENTO

### INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

5ª FEIRAS – 16 HS  
SEDE DA LIGA  
ENF.ª IDALINA VILELA

CONTACTOS:  
91 471 76 90  
lachgaia@gmail.com




## TOQUE TERAPÊUTICO PARA ENFERMEIROS

### SESSÕES TEÓRICO PRÁTICAS

SESSÕES QUINZENAIS  
3ª FEIRAS – 16 HS

ENF.ª IDALINA VILELA

EXCLUSIVO A SÓCIOS DA LIGA  
INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA  
914717690 - lachgaia@gmail.com




# UM LUGAR SOLIDÁRIO


## HORÁRIO

2ª A 6ª FEIRA  
13 HS ÀS 19 HS

ABERTO 1º SÁBADO DO MÊS

CONTACTOS – TLM 914717690  
EMAIL – lachgaia@gmail.com

LOJA SOLIDÁRIA  
AVª REPÚBLICA, 2425 – VILA NOVA DE GAIA



## GRUPO DE AJUDA MÚTUA DE SOBREVIVENTES DE AVC

GRUPO DE PESSOAS QUE SOFRERAM UM AVC, QUE SE UNEM PARA ENCARAR A SITUAÇÃO, OFERECER AJUDA MÚTUA, TROCAR INFORMAÇÃO, CONVIVER E MUITO MAIS!...  
**LIVRE, SEM COMPROMISSOS, GRATUITO.**

Hospital Santos Silva (na Liga dos Amigos) – V.N.Gaia  
Primeira 3ª feira de cada mês, às 17,30 horas

UMA INICIATIVA  
**PORTUGAL AVC**  
portugalavc.pt  
f /pt.avc

COM O APOIO  
**CENTRO HOSPITALAR**  
VILA NOVA DE GAIA/ESPINHO



## Lugar Mágico

Um espaço que cuida de si!

### CABELEIREIRO E ESTÉTICA

### UNISSEXO