



Páscoa Feliz!

Que a ressurreição renove o amor e esperança, para que, juntos, possamos tornar o mundo um lugar melhor.



laboratório 50+

Um programa com atividades especializadas, para maiores de 50 anos.



físico

laboratório 50+



mental

laboratório 50+



social

laboratório 50+



emocional

laboratório 50+

AGENDA

Sessões semanais das 10h30 às 12h00

Liga dos Amigos do Centro Hospitalar de Gaia

Lab 1: Acolhimento
9 abril

- Apresentação dos participantes
- Chuva de ideias: envelhecimento e bem-estar

Lab 2: Histórias de vida
16 abril

- Partilha de narrativas significativas
- Chuva de ideias: sugestões para uma vida mais leve

Lab 3: Autocuidado
23 abril

- Gestão da ansiedade
- Estratégias de autocuidado

Lab 4: Entrelaça
30 abril

- Chuva de ideias: somos um pouco de tudo e de todos
- Pessoas significativas
- Teia de gratidão

INSCRIÇÕES ABERTAS
Participação gratuita

Presencialmente - LACHG
Contacto telefónico - 938 343 804
Email - entrelaca@castiis.pt

Promovido por:



castiis

Apoiado por:



Em parceria com:



entrelaca@castiis.pt
938343804

(chamada para rede móvel nacional)



laboratório 50+

INSCRIÇÕES ABERTAS
Participação gratuita

A quem se destina?

Pessoas maiores de 50 anos.

Onde decorre?

Instalações da Liga dos Amigos do Centro Hospitalar de Gaia (LACHG).

Programa

9 abril | 10:30-12:00
LAB 1 - Acolhimento
16 abril | 10:30-12:00
LAB 2 - Histórias de vida
24 abril | 10:30-12:00
LAB 3 - Autocuidado
30 abril | 10:30-12:00
LAB 4 - Entrelaça

Promovido por:



Apoiado por:



Em parceria com:



entrelaca@castiis.pt
938343804

(chamada para rede móvel nacional)