

30
MAIO
2015

14h30
às 17h

AO ENCONTRO DOS DOENTES

Venha aprender a viver melhor

14h30 Abertura do secretariado

15h00 **PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA**
APRESENTAÇÃO DAS NOVAS ATIVIDADES PARA OS DOENTES
Isabel Barbosa | Presidente da APLL

15h15 **EXERCÍCIO FÍSICO E BEM ESTAR PESSOAL**
Tiago Guedes | Voluntário da APLL e Treinador Pessoal

15h30 **COMO AJUDAR OS OUTROS**
Luísa Miranda | Especialista em atividade física e saúde

15h45 **COMO A ALIMENTAÇÃO O PODE AJUDAR**
Sandra Abreu | Nutricionista

16h00 **DEBATE GERAL**

16h30 **EXERCÍCIOS FÍSICOS | AULA PRÁTICA**
Tiago Guedes | Voluntário da APLL e Treinador Pessoal

17h00 **LANCHE CONVÍVIO**

+ Inscrição Gratuita

Contactos:

914 349 313

225 488 000

geral@apll.org

+ Ponto de encontro

Edifício da Liga
Portuguesa Contra o
Cancro – 5º piso
Est. Interior da Cir-
cunvalação n.º 6657
4200-177 Porto



Associação Portuguesa
de Leucemias e Linfomas

+ PELOS DOENTES