



FUNDAÇÃO LIGA

ATELIERS | AULAS |  
CONVERSAS |  
EXPERIMENTAÇÕES |  
VISITAS

---



# LIGA OPEN DAY

01 • OUTUBRO • 2025

---



A Fundação LIGA assinala este ano a 10ª edição do nosso OPEN DAY.

Neste dia poderá descobrir e experimentar o que fazemos diariamente nesta Organização com mais de 69 anos.

Venha participar nos nossos ateliers/aulas abertas, visitar as nossas instalações e conhecer os nossos serviços

---



# PROGRAMA DO EVENTO

## ATELIERS ABERTOS

### ATELIER DE HORTA URBANA

**10H00 - 11H00 - 14H30**

Venha aprender mais sobre ervas aromáticas! Aprenda a identificar algumas ervas aromáticas e as suas potencialidades, bem como aprender sobre a sua plantação e cuidado.

---

### ATELIER DE PASTELARIA

**14H30**

Na Fundação LIGA, gostamos muito de inovar. Ter momentos doces e alegres faz parte do nosso dia-a-dia. Então, venha aprender a fazer bolinhos de chocolate com amêndoa. Será um momento de convívio e aprendizagem!

---

### ATELIER DE CERÂMICA

**10H00 - 11H00 - 14H30**

Venha dar largas à imaginação e moldar cerâmica.



# PROGRAMA DO EVENTO

## ATELIERS ABERTOS

### ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

**10H00 - 11H00 - 14H30**

Temos no atelier telas em branco para serem preenchidas com a vossa criatividade.

---

### ATELIER DE PAPEL MACHÊ

**10H00 - 11H00 - 14H30**

Conhece as nossas bonecas de papel machê? Venha aprender a construir a nossa boneca Maria.

---

### ATELIER TOYS 4 PET

**10H00 - 11H00**

Gosta de animais? Então venha testar a sua criatividade na construção de brinquedos para cães e gatos.



# PROGRAMA DO EVENTO

## ATELIERS ABERTOS

### ATELIER DE COSTURA CRIATIVA

**10H00 - 11H00 - 14H30**

Propomos uma viagem pelo costura com a criação de um estojo útil e prático para o dia a dia.

---

### ATELIER DE ACABAMENTOS GRÁFICOS

**10H00 - 11H00 - 14H30**

Venha fazer o seu próprio bloco de apontamentos para registar o seu dia a dia de uma forma ainda mais especial.

---

### RODA DOS DESAFIOS

**10H00**

A atividade integra vários jogos e desafios (adivinha a música, mimica, gastronomia, adivinhas, cultura popular portuguesa, entre outros), proporcionando um momento de troca de experiências e memórias com os membros do Clube Sénior da Fundação LIGA.



# PROGRAMA DO EVENTO

## CONVERSAS PARA A MUDANÇA

### FORA DA CAIXA

**14H30**

Minutos que inspiram e mudam mentes por uma missão. 5 minutos, uma imagem, uma história, por uma mensagem. Testemunhos pessoais que demonstram que 'pensar fora da caixa' alteram vidas e histórias para abrir mentalidades.

---

### INCLUSÃO PROFISSIONAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA - PRINCIPAIS ESTEREÓTIPOS VS REALIDADE

**15H30**

A OED - Operação de Emprego para Pessoas com Deficiência trabalha diariamente em conjunto com as empresas para promover uma verdadeira Inclusão. Junte-se a nós para desmistificar estereótipos e construir um ambiente de trabalho mais justo e acolhedor para todos!



# PROGRAMA DO EVENTO

## EXPERIMENTAÇÕES

### VENHA RELAXAR (SNOEZELLEN)

**10H00 - 11H00 - 14H30**

Neste espaço poderá experimentar as sensações da nossa sala snoezelen, desfrutando de um ambiente tranquilo e relaxante.

---

### VAMOS BRINCAR COM OS SENTIDOS

**10H00 - 11H00**

Atividade destinada exclusivamente a crianças. Os participantes vão ter a oportunidade de experimentar diversas sensações com o próprio corpo, de uma forma lúdica.

---

### WELLNESS 4 KIDS

**10H00 - 11H00**

Nesta atividade destinada a crianças, vamos explorar as capacidades físicas. Vem dar movimento ao teu corpo e sentir o bem-estar através do exercício físico.



# PROGRAMA DO EVENTO

## AULAS ABERTAS

### PILATES CLÍNICO

**12H00**

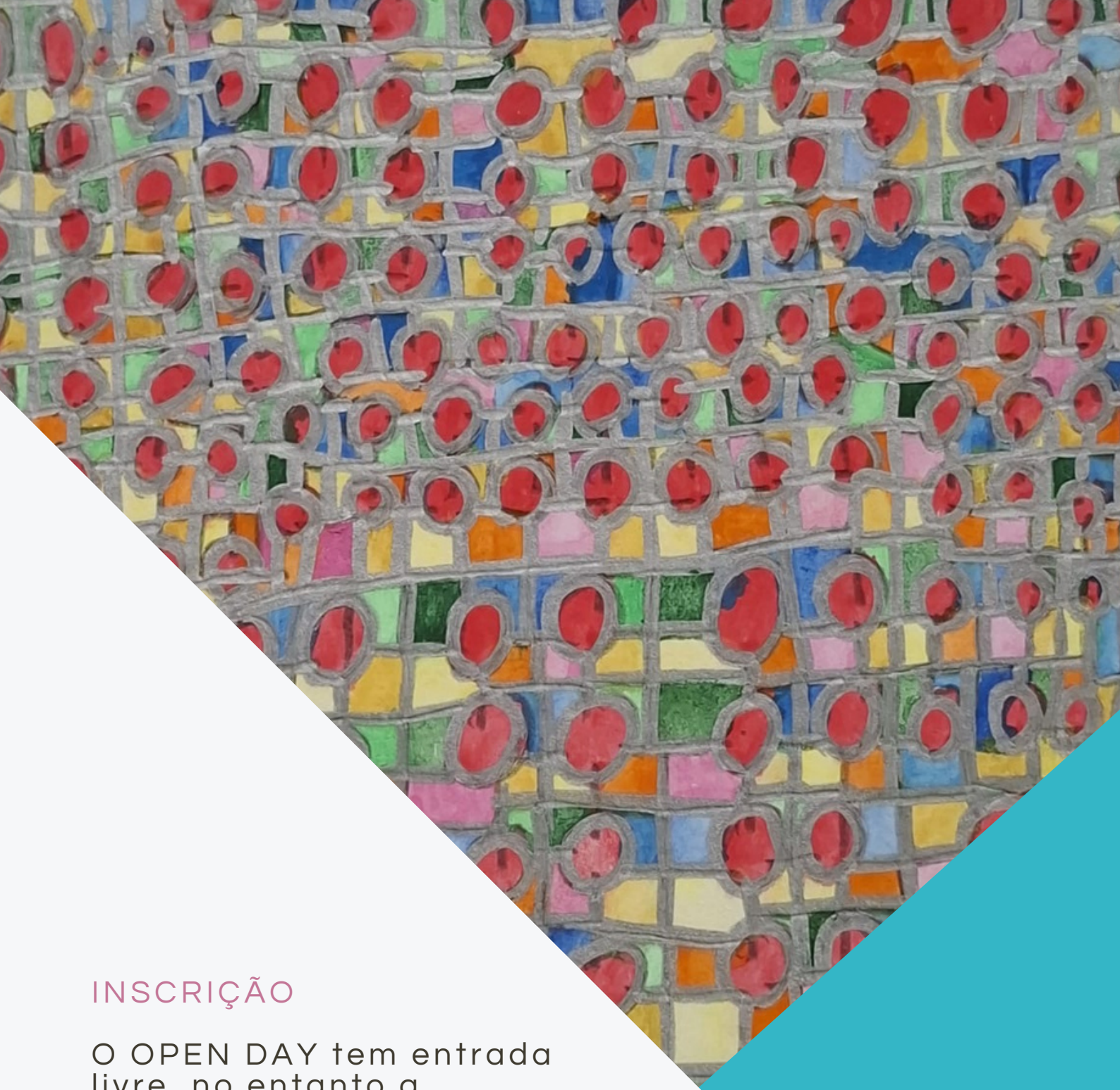
Venha usufruir de uma sessão de movimento, conhecendo este método, que contribui de forma significativa para a sua saúde e bem estar.

---

## VISITAS À FUNDAÇÃO LIGA

Realização de visitas guiadas ao edifício da Fundação LIGA, permitindo ao público em geral ficar a conhecer os diferentes Programas de Intervenção.

**10H00 - 11H00 - 14H30**



## INSCRIÇÃO

O OPEN DAY tem entrada livre, no entanto a participação em algumas atividades está sujeita a inscrição mediante as vagas disponíveis. Poderá inscrever-se enviando a ficha de inscrição por email ([fundacaoliga@fundacaoliga.pt](mailto:fundacaoliga@fundacaoliga.pt)) ou através de marcação telefónica (T. 213 616 910).

---



## COMO CHEGAR À FUNDAÇÃO LIGA?

RUA DO SITIO AO CASALINHO  
DA AJUDA 1349-011, LISBOA

TEL. 213 616 910

TRANSPORTES PÚBLICOS:  
AUTOCARROS 742 E 760

MAIS INFORMAÇÕES EM:  
[WWW.FUNDACAOLIGA.PT](http://WWW.FUNDACAOLIGA.PT)

---