

# LIGA OPEN DAY

18 OUT | 10h30 às 11h30



O "LIGA Open Day" abre as portas da Fundação LIGA para momentos de descoberta e experimentação do dia a dia da organização, através de ateliers, experimentações, aulas abertas e momentos de partilha.



# INSCRIÇÃO



A participação nas atividades do OPEN DAY está sujeita a inscrição prévia.

Poderá inscrever-se enviando o seu nome e contacto telefónico para [fundacaoliga@fundacaoliga.pt](mailto:fundacaoliga@fundacaoliga.pt) e identificando qual a atividade em que pretende participar ou através do telefone 21 361 69 10.

As inscrições decorrem até às 13h00 do dia 17 de outubro.



# COMO CHEGAR



## Fundação LIGA

Rua do Sítio ao Casalinho da Ajuda  
1349-011 Lisboa  
Tel. 213 616 910

Transportes Públicos: Autocarros  
742 e 760

[www.fundacaoliga.pt](http://www.fundacaoliga.pt)



## ATELIERS ABERTOS

### ATELIER DE CARTONAGEM

#### Curso Operador/a Gráfico de Acabamentos

Para nunca se esquecer de apontar as notas mais importantes, venha aprender a fazer um caderno A6 com recortes na capa.

### ATELIER DE PLANTAS AROMÁTICAS

#### Curso de Operador/a de Espaços Verdes Rurais e Urbanos

Gosta de cultivar plantas aromáticas na sua casa?

Neste atelier irá aprender como limpar, cultivar e conservar as sementes destas plantas.



## ATELIERS ABERTOS

### ATELIER DE COSTURA

#### Curso Costureiro/a Modista

Sabe como fazer uma carteira? Venha aprender a confeccionar uma mala em tecido.

### ATELIER DE CERÂMICA

#### Casa das Artes

Já experimentou construir um azulejo com relevo? Este é o desafio que temos para si.



## ATELIERS ABERTOS

### ATELIER DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

#### Casa das Artes

Vamos descobrir a Dança e celebrar a Diversidade Humana, através de um mosaico coletivo de movimento, criando e descobrindo pequenos duetos, trios e quartetos.

### ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

#### Casa das Artes

Venha conhecer os nossos artistas e criar em conjunto uma tela em pintura acrílica.



## ATELIERS ABERTOS

### ATELIER DE PAPEL MACHÊ

Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

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



## AULAS ABERTAS

### BOCCIA

Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

Venha experimentar jogar Boccia e conheça esta modalidade paralímpica.

### AULA DE POSTURA

Saúde, (Re)Habilitação e Bem Estar

Venha aprender e experimentar a execução de exercícios e técnicas que permitam aliviar as más posturas, melhorando a sua qualidade de vida.



## EXPERIMENTAÇÕES

### VAMOS BRINCAR COM OS SENTIDOS

Vida Autônoma

Atividade destinada exclusivamente a crianças.

Nesta atividade realizada na sala de integração sensorial, os participantes vão ter a oportunidade de experimentar diversas sensações com o próprio corpo, de uma forma lúdica.

Sessões de 30 minutos em grupos de 5 crianças.

### HORA DE RELAXAR

Saúde, (Re)Habilitação e Bem Estar

Desligue e relaxe, usufruindo de uma massagem à sua coluna e descubra as sensações de bem estar que a mesma lhe proporciona.



## EXPERIMENTAÇÕES

VENHA RELAXAR | Sala Snoezelen

Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

Neste espaço poderá experimentar as sensações da nossa sala snoezelen, desfrutando de um ambiente tranquilo e relaxante. Sessões de 30 minutos em grupos de 5 pessoas.



## EXPERIMENTAÇÕES

MUSICOTERAPIA

Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

Sabia que não é necessário saber música para poder ter uma sessão de musicoterapia? E que esta terapia é direcionada para qualquer pessoa, de qualquer idade, quer tenha ou não uma patologia? Convidamo-lo a conhecer a criança músico que há dentro de si! Curioso? Venha participar.



## EXPERIMENTAÇÕES

VIAGEM SENSORIAL

Intervenção Precoce na Infância

Atividade destinada exclusivamente a crianças.

Um percurso através da exploração de diferentes materiais pelo tato, cheiro, paladar, movimento e audição.



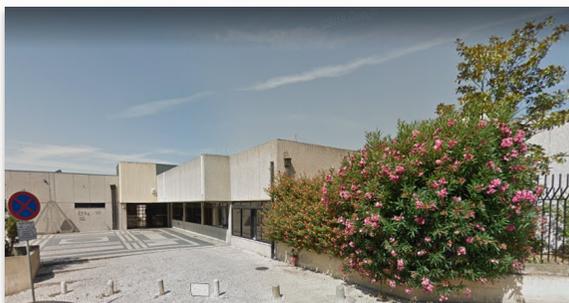
## HOMENAGEM AOS COLABORADORES

**15h30** - Atuação da Plural Companhia de Dança.

**15h45** - Discurso de Gonçalo Solla, Diretor-Geral.

**16h00 - Três minutos, Três Momentos que nos Orgulham:** Partilha por programa do trabalho desenvolvido ao longo do último ano.

**17h15** - Atribuição de prémios de antiguidade para homenagear os colaboradores com diferentes anos de serviço na Fundação LIGA.



## CONVERSAS INCLUSIVAS

A Fundação LIGA pretende desenvolver o tecido social na sua componente humana e cultural, de forma a contribuir para uma comunidade mais inclusiva e solidária. Os dois momentos que propomos, pretendem sensibilizar os participantes para temáticas relacionadas com a intervenção da Fundação, fomentando a mudança de atitudes nestas áreas.

10h30 - Fora da Caixa: Momentos de Reflexão por uma Missão

### Clientes da Fundação LIGA

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.



11h00 - Três às Onze - Um lugar de Oportunidades

EPFP - Escola de Produção e Formação Profissional e OED - Operação de Emprego para Pessoas com Deficiência

O emprego e a formação de pessoas com deficiência em reflexão num momento de partilha entre um ex-formando da EPFP e dois clientes da OED.

