

A hand in silhouette points towards a sundial on a sandy surface. The sundial is circular with Roman numerals and a gnomon. The background is a warm, golden-orange gradient.

Férias Positivas! – Verão 2017

VIAJAR PELO TEMPO

E desfrutar da viagem!

OUSAR CRESCER

Férias Positivas!

Férias Positivas! é o Programa de Férias inovador da Ousar Crescer.

- Combina:
 - Atividades diversificadas e divertidas
 - Desenvolvimento pessoal
- Oferece:
 - Boas recordações de momentos bem passados
 - Reforço de competências pessoais que favorecem o bem estar, a auto-estima, a criatividade e o otimismo
 - Maior consciência ambiental e da vida em sociedade
 - Educação para a cidadania e para a solidariedade

As **Férias Positivas!** são fonte de aprendizagem, prazer e crescimento positivo!



Férias Positivas! Verão '17

Horário geral

Horas	Atividades
08h30 – 09h00	Acolhimento / Tempo livre
09h00 – 09h30	“Ginástica” matinal e Bons dias: Acordar o Corpo e a Mente.
09h30 – 12h30	Atividades da manhã: ver programa
13h00 – 13h45	Almoço
13h45 – 14h30	Tempo livre (jogos, livros, canções, conversas, ...)
14h30 – 16h30	Atividades da tarde: ver programa
16h30 – 17h00	Lanche e Fecho do dia: Balanço. Avisos e recados.
17h00 – 17h30	Despedida / Tempo livre



Férias Positivas! Verão '17

... tempo de... **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**



	2ª feira, 19	3ª feira, 20	4ª feira, 21	5ª feira, 22	6ª feira, 23
MANHÃ	<p><u>Cientistas como tu e eu!</u> ACOLHIMENTO Vamos conhecer-nos uns aos outros e aos cientistas que nos inspiram</p>	<p><u>Do passado ao futuro</u> VISITA CULTURAL Visita jogo ao Museu das Comunicações</p>	<p><u>Testando a hidrodinâmica</u> PISCINA (com piquenique) Mergulhos a céu aberto, no Camping Monsanto</p>	<p><u>Dóing</u> VISITA CULTURAL Visita ao Pavilhão do Conhecimento</p>	<p><u>Testando a hidrodinâmica</u> PISCINA (com piquenique) Mergulhos a céu aberto, no Camping Monsanto</p>
TARDE	<p><u>Pedra filosofal</u> CIÊNCIA DIVERTIDA Vamos fazer experiências e descobrir como se divertem os cientistas</p>	<p><u>A teoria de tudo</u> CINEMA E PARTILHA Visualização de um filme e troca de ideias</p>	<p><u>H2GO!</u> JOGOS DESPORTIVOS Tarde de jogos, com e sem água, no Monsanto</p>	<p><u>Prós e Contras</u> DEBATE Vantagens e desvantagens da evolução tecnológica</p>	<p><u>Viagem pelo meu tempo</u> MEMÓRIA DA SEMANA Partilha de fotos e descobertas</p>

Férias Positivas! Verão '17



... tempo de... ARTE E CULTURA

	2ª feira, 26	3ª feira, 27	4ª feira, 28	5ª feira, 29	6ª feira, 30
MANHÃ	<p><u>Artistas como tu e eu!</u> ACOLHIMENTO Vamos conhecer-nos uns aos outros e aos artistas que nos inspiram</p>	<p><u>Poesia ao ar livre</u> PASSEIO CULTURAL Visita jogo ao Parque dos Poetas</p>	<p><u>Splash!</u> PISCINA (com piquenique) Mergulhos artísticos, no Camping Monsanto</p>	<p><u>De improviso</u> EXPRESSÃO DRAMÁTICA Atividades de expressão corporal e improvisação</p>	<p><u>Splash!</u> PISCINA (com piquenique) Mergulhos artísticos, no Camping Monsanto</p>
TARDE	<p><u>Grandes pintores europeus</u> OFICINA DE PINTURA Vamos conhecer o estilo de grandes pintores e tentar reproduzi-los</p>	<p><u>Utopia e Distopia</u> VISITA CULTURAL Visita oficina ao MAAT</p>	<p><u>Tinta de água</u> JOGOS COM ARTE Tarde de jogos, com e sem água, no Monsanto</p>	<p><u>Sétima arte</u> CINEMA E PARTILHA Visualização de um filme e troca de ideias</p>	<p><u>Viagem pelo meu tempo</u> MEMÓRIA DA SEMANA Partilha de fotos e descobertas</p>

Férias Positivas! Verão '17

... tempo de... **DESPORTO E LAZER**



3 - 7 julho

	2ª feira, 3	3ª feira, 4	4ª feira, 5	5ª feira, 6	6ª feira, 7
MANHÃ	<p><u>Atletas como tu e eu!</u> ACOLHIMENTO Vamos conhecer-nos uns aos outros e aos atletas que nos inspiram</p>	<p><u>Provas de natação</u> PISCINA (com piquenique) Mergulhos épicos, no Camping Monsanto</p>	<p><u>A vertigem do tempo</u> ARBORISMO Atividades de arborismo no Jamor</p>	<p><u>Competição entre mouros e lusos</u> PASSEIO CULTURAL (com piquenique) Jogo de vila em Sintra</p>	<p><u>Contra relógio</u> CORRIDA DE ORIENTAÇÃO Corrida contra o tempo na Quinta das Conchas e dos Lilases</p>
TARDE	<p><u>Como se joga(va)?</u> JOGOS DESPORTIVOS Tarde de jogos no Colégio, com uma pitada de História</p>	<p><u>Gand' equipa!</u> JOGOS DESPORTIVOS Tarde de jogos e mergulhos, no Monsanto</p>	<p><u>Desporto no ecrã</u> CINEMA E PARTILHA Visualização de um filme e troca de ideias</p>	<p><u>Ó mar salgado</u> PRAIA Mergulhos em Mar Português!</p>	<p><u>Viagem pelo meu tempo</u> MEMÓRIA DA SEMANA Partilha de fotos e descobertas</p>

Férias Positivas! Verão '17



10 – 14 julho

... tempo de... EXPLORAÇÕES E CONQUISTAS

	2ª feira, 10	3ª feira, 11	4ª feira, 12	5ª feira, 13	6ª feira, 14
MANHÃ	<p><u>Exploradores como tu e eu!</u> ACOLHIMENTO Vamos conhecer-nos uns aos outros e aos exploradores que nos inspiram</p>	<p><u>O tempo de Lisboa</u> VISITA CULTURAL Visita ao Lisbon Story Center</p>	<p><u>Água à vista!</u> PISCINA (com piquenique) Mergulhos aventureiros, no Camping Monsanto</p>	<p><u>À descoberta</u> CAMINHADA E FOTOGRAFIA Vamos captar riquezas do passado, belezas do presente e promessas de um bom futuro</p>	<p><u>Água à vista!</u> PISCINA (com piquenique) Mergulhos aventureiros, no Camping Monsanto</p>
TARDE	<p><u>Ver sem ser visto</u> ARTES MANUAIS Vamos construir um periscópio</p>	<p><u>Filme com História</u> CINEMA E PARTILHA Visualização de um filme e troca de ideias</p>	<p><u>Mar adentro!</u> JOGOS DESPORTIVOS Tarde de jogos e mergulhos, no Monsanto</p>	<p><u>Assalto ao Castelo</u> JOGO DE ESTRATÉGIA Duas equipas em confronto, um castelo a conquistar, um castelo a defender</p>	<p><u>Viagem pelo meu tempo</u> MEMÓRIA DA SEMANA Partilha de fotos e descobertas</p>

Contactos Ousar Crescer

Ousar Crescer – Academia de Desenvolvimento Pessoal, Lda.

Tel/Fax: 21 410 41 98

www.ousarcrescer.pt

quero@ousarcrescer.pt

www.facebook.com/ousar.crescer

– Nuno Francisco Maia

- 93 778 77 77
- nuno.maia@ousarcrescer.pt

– Alexandra Frias

- 91 780 66 15
- alexandra.frias@ousarcrescer.pt

O U S A R

C R E S C E R

Academia de Desenvolvimento Pessoal