


Viva as  
**Férias**  
2020

**PROGRAMA  
VIVA AS FÉRIAS  
VERÃO**

**29 A 04  
JUN SET**

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



## 1. Conceito

A Oeiras Viva E.M. é uma Empresa Municipal que tem como Missão a gestão de um conjunto de equipamentos como a Piscina Oceânica de Oeiras, a Marina de Oeiras, a Piscina Municipal de Linda-a-Velha, a Piscina Municipal de Outurela/Portela, e o Parque Desportivo Carlos Queiroz frequentados anualmente por centenas de pessoas, em busca de um estilo de vida mais saudável e pleno de bem-estar que podem oferecer toda uma variedade de experiências, quer desportivas, quer de lazer

Durante os períodos de férias escolares, tem a possibilidade de oferecer a instituições e particulares uma excelente alternativa na ocupação destes tempos de lazer.

Pretendemos assim para este ano, apresentar Campos de Férias Multifacetados, num conceito inovador, que é o facto de termos diferentes Programas, que se complementam e que permitirão a cada utilizador escolher o conceito que mais se adequa às suas necessidades, se querem um campo mais desportivo (Piscina de Outurela), outro que será um misto de atividades desportivas e de lazer (Piscina de Linda-a-Velha) ou então actividades mais ligadas ao mar e à náutica como o Campo de Atividades Náuticas e os Cursos Intensivos de Vela (Oeiras Marina).

## 2. Destinatários

Para crianças entre os 6 e os 16 anos.

## 3. Objectivos

- Dinamização de novas parcerias, actividades, novos conceitos.
- Oferecer à população um espaço de lazer e alternativo aos programas de férias.
- Proporcionar um espaço de bem-estar e qualidade de vida aos seus utilizadores

## 4. Implementação

### 4.1. Períodos de Funcionamento

| Semana                 | CAMPO DE DESPORTO E LAZER | CAMPO DE ATIVIDADES DESPORTIVAS | CAMPO DE ATIVIDADES NÁUTICAS | CURSO INTENSIVO DE VELA |
|------------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------|
|                        | Piscina Linda-a-Velha     | Piscina Outurela/Portela        | Piscina Oceânica             | Oeiras Marina           |
| 29 Junho a 3 Julho     | 10 vagas                  | 10 vagas                        | 32 vagas                     | 16 vagas                |
| 6 Julho a 10 Julho     | 10 vagas                  | 10 vagas                        | 32 vagas                     | 16 vagas                |
| 13 Julho a 17 Julho    | 10 vagas                  | 10 vagas                        | 32 vagas                     | 16 vagas                |
| 20 Julho a 24 Julho    | 10 vagas                  | 10 vagas                        | 32 vagas                     | 16 vagas                |
| 27 Julho a 31 Julho    | 10 vagas                  | 10 vagas                        | 32 vagas                     | 16 vagas                |
| 3 Agosto a 07 Agosto   |                           |                                 | 32 vagas                     | 16 vagas                |
| 10 Agosto a 14 Agosto  |                           |                                 | 32 vagas                     | 16 vagas                |
| 17 Agosto a 21 Agosto  |                           |                                 | 32 vagas                     |                         |
| 24 Agosto a 28 Agosto  |                           |                                 | 32 vagas                     |                         |
| 30 Agosto a 4 Setembro |                           |                                 | 32 vagas                     |                         |

## 4.2. Programas

|   |   |
|---|---|
| <b>CAMPO DE DESPORTO E LAZER<br/>(Piscina de Linda-a-Velha)</b>                     | Programa de Férias com uma componente mista de desporto e lazer, que engloba Natação, Canoagem, Arborismo, Piscina Oceânica e modalidades desportivas de Pavilhão                                     |
| <b>CAMPO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS<br/>(Piscina Municipal de Outurela/Portela)</b> | Programa de Férias com uma componente mais desportiva e que engloba um Curso Intensivo de Natação, Canoagem, Boxe, Ténis, Desportos Colectivos, Jogos Pré-Desportivos, passeio de barco, entre outros |
| <b>CAMPO DE ACTIVIDADES NÁUTICAS (Dia todo)<br/>(Piscina Oceânica de Oeiras)</b>    | Programa com uma componente lúdica ligada ao mar, à natureza e aos desportos náuticos e que engloba aulas de Vela, canoagem, praia, Piscina Oceânica e muito divertimento                             |
| <b>CURSO INTENSIVO VELA (Dia Todo)<br/>(Oeiras Marina)</b>                          | Programa especializado e exclusivamente destinado ao Ensino da Vela   |

## 5. Contactos

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Entidade Organizadora</b>                                    | <b>OEIRAS VIVA, EM</b><br>Gestão de Equipamentos Culturais e Desportivos |  |
| <b>Coordenador dos Programas de Férias</b>                      | Nuno Landeiroto<br>91 211 64 93<br>vivaasferias@oeirasviva.pt            |  |
| <b>Coordenador Operacional dos Programas das Piscinas</b>       | PISCINAS   |  |
|   | Nuno Landeiroto<br>91 211 64 93<br>vivaasferias@oeirasviva.pt            |  |
| <b>Coordenador Operacional dos Programas dos Cursos de Vela</b> | OEIRAS VIVA  |  |
|   | Gonçalo Boto<br>96 298 43 28<br>vivaasferias@oeirasviva.pt               |  |
| <b>Locais de Realização das Actividades</b>                     |  |  |
| <b>Contactos</b>  |  |  |
| <b>Piscina Municipal de Linda-a-Velha</b>                       | 21 414 32 46   | <a href="mailto:vivaasferias@oeirasviva.pt">vivaasferias@oeirasviva.pt</a> |
| <b>Piscina Municipal de Outurela/Portela</b>                    | 22 424 57 50   | <a href="mailto:vivaasferias@oeirasviva.pt">vivaasferias@oeirasviva.pt</a> |
| <b>Oeiras Marina / Porto Recreio</b>                            | 21 440 15 10   | <a href="mailto:vivaasferias@oeirasviva.pt">vivaasferias@oeirasviva.pt</a> |

## 6. Inscrições

Para efectuar a reserva deverá enviar um mail para [vivaasferias@oeirasviva.pt](mailto:vivaasferias@oeirasviva.pt) informando do nome da criança, idade, campo e semanas pretendidas assim como nome, mail e telefone do encarregado de educação, ou então presencialmente nos seguintes locais:

- Oeiras Marina, sita na Avenida Marginal Praia da Torre em Oeiras
- Piscina Oceânica de Oeiras, Estrada Marginal , Praia da Torre
- Piscina Municipal de Outurela/Portela sita na Estrada de São Marçal em Outurela, Parque Desportivo Carlos Queiroz e Parque Desportivo do Jamor
- Piscina Municipal de Linda-a-Velha, sita na Alameda António Sérgio, em Linda-a-Velha

Na semana anterior à do início da atividade propriamente dita enviaremos um mail para os encarregados de educação com o Projecto Educativo, o Regulamento, Informações dos Seguros, Informações das Vistorias, o Guia do Participante onde consta a informação mais prática referente a cada semana e a Ficha de Inscrição que deverá ser devolvida o quanto antes, via mail ou entregue em cada um dos pontos de recepção devidamente preenchida.

## 7. Preçário

|   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>INSCRIÇÃO (com oferta de duas t-shirts do Programa)</b>                      | 10€ IVA incluído           |
| <b>CAMPO DE DESPORTO E LAZER (Piscina Municipal de Linda-a-velha)</b>           | 60€ (semana) IVA incluído  |
| <b>CAMPO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS (Piscina Municipal de Outurela/Portela)</b> |                            |
| <b>CAMPO DE ACTIVIDADES NÁUTICAS (Piscina Oceânica de Oeiras)</b>               | 80€ (semana) IVA incluído  |
| <b>CURSO INTENSIVO VELA (Oeiras Marina)</b>                                     | 120€ (semana) IVA incluído |

Nota: A alimentação não está incluída.

## 8. Descontos

- . 10% a partir do 2º familiar (aplicável somente a irmãos).
- . 10% a partir da segunda semana.

## 9. Pagamentos

Os pagamentos terão que ser efectuados uma semana antes do início dos Campos e nos locais de realização dos mesmos, em Numerário, Multibanco ou Cheque.

## 10. Cronogramas das Atividades

## Campo de Desporto e Lazer (Piscina Municipal de Linda-a-Velha)

| 2ª feira                                    | 3ª feira  | 4ª feira | 5ª feira                                    | 6ª feira                   |
|---|---|----------|---|----------------------------|
| Piscina Linda-a-Velha + Pavilhão Miraflores | Piscina de Linda-a-Velha + Adventure Park Jamor | Jamor    | Piscina Linda-a-Velha + Pavilhão Miraflores | Piscina Oceânica de Oeiras |

|             |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
|-------------|----------------------------------|----------------------|---------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| 09h00-09h30 | Recepção                         | Recepção             | Recepção                              | Recepção          | Recepção                         |
| 09h30-10h00 | Apresentação e dinâmica de grupo | Natação              | Caminhada no Passeio Marítimo + Praia | Natação           | Volta de barco ao Farol do Búgio |
| 10h00-10h30 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 10h30-11h00 | Natação                          | Jogos Aquáticos      |                                       | Jogos Aquáticos   | Piscina Oceânica de Oeiras       |
| 11h00-11h30 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 11h30-12h00 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 12h00-12h30 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 12h30-13h00 | PIC NIC                          | Almoço               | PIC NIC                               | Almoço            | Almoço                           |
| 13h00-13h30 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 13h30-14h00 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 14h00-14h30 | Jogos Desportivos                | Arborismo (opcional) | Canoagem                              | Jogos Desportivos | Piscina Oceânica de Oeiras       |
| 14h30-15h00 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 15h00-15h30 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 15h30-16h00 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 16h00-16h30 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 16h30-17h00 |                                  |                      |                                       |                   |                                  |
| 17h00-17h30 | Entrega                          | Entrega              | Entrega                               | Entrega           | Entrega                          |

|                         |                       |                       |       |                       |                  |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------|-----------------------|------------------|
| Ponto Entrega e Recolha | Piscina Linda-a-Velha | Piscina Linda-a-Velha | Jamor | Piscina Linda-a-Velha | Piscina Oceânica |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------|-----------------------|------------------|

## Campo de Atividades Desportivas (Piscina Municipal de Outurela/Portela)

| 2ª feira  | 3ª feira | 4ª feira                   | 5ª feira                   | 6ª feira  |
|---|----------|----------------------------|----------------------------|---|
| Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz | JAMOR    | Piscina Oceânica de Oeiras | Piscina Oceânica de Oeiras | Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz |

|             |  |   |                                    |   |                                |
|-------------|--|---|------------------------------------|---|--------------------------------|
| 09h00-09h30 | Apresentação (Jogos e Dinâmica de Grupo) no campo exterior ou pavilhão | Recepção                                | Recepção                           | Recepção                                    | Recepção                       |
| 09h30-10h00 |  | Orientação / Caminhada / Jogos no Campo | Praia                              | Piscina Oceânica de Oeiras                  | Piscina / Atividades Relvado   |
| 10h00-10h30 |  |   |                                    |   |                                |
| 10h30-11h00 |  |   |                                    |   |                                |
| 11h00-11h30 | Jogos Pré-Desportivos no Pavilhão / Boxe                               |   |                                    |   |                                |
| 11h30-12h00 |  |   |                                    |   |                                |
| 12h00-12h30 | Momento Zen - Quinta Sales   | PIC NIC                                 | PIC NIC                            | PIC NIC e caminhada no Passeio Marítimo     | Almoço                         |
| 12h30-13h00 |  |   |                                    |   |                                |
| 13h00-13h30 | Almoço   | PIC NIC                                 | PIC NIC                            | Volta de Barco ao Farol do Bugio            | Cinema                         |
| 13h30-14h00 |  |   |                                    |   |                                |
| 14h00-14h30 | Cinema   | Canoagem                                | Piscina Oceânica de Oeiras / Praia | Piscina Oceânica de Oeiras - Vela / Passeio | Caça ao Tesouro - Quinta Sales |
| 14h30-15h00 |  |   |                                    |   |                                |
| 15h00-15h30 |  |   |                                    |   |                                |
| 15h30-16h00 | Jogos campo relvado ou pavilhão  | Canoagem                                | Piscina Oceânica de Oeiras / Praia | Piscina Oceânica de Oeiras - Vela / Passeio | Caça ao Tesouro - Quinta Sales |
| 16h00-16h30 |  |   |                                    |   |                                |
| 16h30-17h00 |  |   |                                    |   |                                |
| 17h00-17h30 | Entrega  | Entrega                                 | Entrega                            | Entrega                                     | Entrega                        |

|                         |                  |       |                  |                  |                  |
|-------------------------|------------------|-------|------------------|------------------|------------------|
| Ponto Entrega e Recolha | Piscina Outurela | Jamor | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica | Piscina Outurela |
|-------------------------|------------------|-------|------------------|------------------|------------------|

## Campo de Atividades Náuticas (Oeiras Marina + Piscina Oceânica de Oeiras)

| 2ª feira                         | 3ª feira                         | 4ª feira                         | 5ª feira                         | 6ª feira                         |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Piscina Oceânica + Oeiras Marina | Piscina Oceânica + Oeiras Marina | Passeio Marítimo + Oeiras Marina | Piscina Oceânica + Oeiras Marina | Passeio Marítimo + Oeiras Marina |

|             |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
|-------------|--|-----------------------------|-----------------------------|--|--|-----------------------------|-------------------|--|-----------------------------|--|
| 09h00-09h30 | Recepção e Prova de Nado                             |                             | Recepção                    |  | Recepção   |                             | Recepção          |  | Recepção                    |  |
| 09h30-10h00 |  |                             | Caminhada + Praia           |  | Piscina Oceânica                                     |                             | Caminhada + Praia |  | Piscina Oceânica            |  |
| 10h00-10h30 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 10h30-11h00 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 11h00-11h30 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 11h30-12h00 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 12h00-12h30 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 12h30-13h00 | Atividades e Jogos de Grupo na Piscina Oceânica      |                             | Almoço                      |  | Almoço   |                             | Almoço            |  | Almoço                      |  |
| 13h00-13h30 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 13h30-14h00 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 14h00-14h30 | Grupo 1<br>Passeio à Vela / Barco a Motor / Canoagem | Grupo 2<br>Piscina Oceânica | Grupo 1<br>Piscina Oceânica | Grupo 2<br>Passeio à Vela / Barco a Motor / Canoagem | Grupo 1<br>Passeio à Vela / Barco a Motor / Canoagem | Grupo 2<br>Piscina Oceânica | Piscina Oceânica  |  | Grupo 1<br>Piscina Oceânica | Grupo 2<br>Passeio à Vela / Barco a Motor / Canoagem |
| 14h30-15h00 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 15h00-15h30 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 15h30-16h00 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 16h00-16h30 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 16h30-17h00 |  |                             |                             |  |  |                             |                   |  |                             |  |
| 17h00-17h30 | Entrega  |                             | Entrega                     |  | Entrega  |                             | Entrega           |  | Entrega                     |  |

|                         |                  |                  |                  |                  |                  |
|-------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Ponto Entrega e Recolha | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica |
|-------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|

Nota: Neste programa de Atividades Náuticas é obrigatório saber nadar

## Curso Intensivo de Vela (Oeiras Marina)

| 2ª feira                         | 3ª feira                         | 4ª feira                         | 5ª feira                         | 6ª feira                         |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Piscina Oceânica + Oeiras Marina | Piscina Oceânica + Oeiras Marina | Piscina Oceânica + Oeiras Marina | Piscina Oceânica + Oeiras Marina | Passeio Marítimo + Oeiras Marina |

|             |                          |                  |                  |                  |                  |
|-------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 09h00-09h30 | Recepção na PO           | Recepção na PO   | Recepção na PO   | Recepção na PO   | Recepção na PO   |
| 09h30-10h00 | Prova de Aptidão de nado | Workshop de Nós  | Vela             | Vela             | Vela             |
| 10h00-10h30 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 10h30-11h00 | Aula Teórica de Vela     | Vela             |                  |                  |                  |
| 11h00-11h30 | Vela                     |                  |                  |                  |                  |
| 11h30-12h00 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 12h00-12h30 | Almoço                   | Almoço           |                  |                  |                  |
| 12h30-13h00 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 13h00-13h30 | Piscina Oceânica         | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica |
| 13h30-14h00 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 14h00-14h30 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 14h30-15h00 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 15h00-15h30 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 15h30-16h00 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 16h00-16h30 | Entrega                  | Entrega          | Entrega          | Entrega          | Entrega          |
| 16h30-17h00 |                          |                  |                  |                  |                  |
| 17h00-17h30 | Piscina Oceânica         | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica | Piscina Oceânica |

Nota: Neste programa dos Cursos Intensivos de Vela é obrigatório saber nadar



## **11. Regulamento e Outras Informações**

### **Assistência médica e medicamentosa**

A Oeiras Viva, EM dispõe de material de primeiros socorros sendo que qualquer tratamento simples poderá ser realizado por um monitor socorrista, em caso de necessidade o participante será transportado a um Centro Hospitalar.

Relembramos que, caso os participantes estejam sujeitos a medicação e se façam acompanhar da mesma, os pais/encarregados de educação deverão indicar tal facto na ficha de inscrição para que haja um melhor acompanhamento por parte dos animadores.

### **Objectos de Valor**

Desaconselhamos levar objectos de valor. Se tal vier a acontecer, a Oeiras Viva EM não se responsabiliza pelo seu desaparecimento ou deterioração.

Durante a atividades não é permitido o uso de telemóveis ou tablets, sendo que os mesmos deverão ser entregues aos monitores pela manhã para que os possam guardar. Apenas durante o intervalo de almoço se permitirá a utilização dos mesmos.

### **Seguro**

Todas as actividades incluem um Seguro que cobrirá possíveis acidentes pessoais.

### **Vestuário**

Aconselha-se a utilização de roupa fresca: ténis, calções, t-shirts, chapéu.

Para os Programas que incluam piscina aconselha-se: Fato de banho, sandálias plásticas/chinelos, toalha e touca e nos de atividades náuticas Fato de banho, licra com protecção UV, sandálias plásticas/chinelos, toalha.

No dia em que vamos para o Complexo Desportivo do Jamor é importante levarem, por precaução, uma muda de roupa, uma camisola mais quente e é obrigatório tomar duche e vestir roupa lavada após a actividade.

Os participantes devem vir de casa com o protector solar colocado e o monitor fará o reforço ao longo do dia.

### **Alimentação**

As crianças deverão trazer alimentos leves e de fácil digestão, sendo que nos dias em que a actividade decorre na piscina temos microondas e frigorifico.

As crianças que participem nos Programas dos Cursos Intensivos de Vela e de Atividades Náuticas poderão usufruir de um protocolo para fornecimento de refeições estabelecido com o Pool Clube da Piscina Oceânica de Oeiras, para tal terão que dar indicação prévia à coordenação dos Programas.

### **Outro material de apoio**

Protector solar, garrafa de água, estojo de higiene pessoal.

### **Participação nas actividades**

Os participantes terão acesso a todas as actividades, salvo razões pessoais, de ordem técnica, meteorológica ou por indicação dos Encarregados de Educação.

As actividades Opcionais como o Arborismo (7 a 10 euros), terão um custo extra, sendo que as crianças poderão ou não participar conforme o interesse dos pais.

### Direitos dos participantes

- 1 Os participantes têm o direito de ser sempre acompanhados pelos Animadores/Monitores nas vias públicas.
- 2 Estar segurado contra acidentes pessoais que possam decorrer da participação nas actividades do campo de férias;

### Obrigações dos participantes

Os participantes têm como deveres:

- 1- **Cada participante deve ser portador de um Kit, constituído por uma máscara, luvas (ex: para as actividades nas florestas) e frasco de solução antisséptica de base alcoólica, para utilizar, sempre que necessário;**
- 2- Seguir as indicações e instruções dos Animadores/Monitores e Coordenador no que diz respeito ao tempo e ao modo de realização das actividades, de forma a cumprir o programa do “Viva as Férias”;
- 3- Ter um comportamento correcto para com os demais participantes, Animadores/Monitores e Coordenador do “Viva as Férias”, bem como com todas as outras pessoas com quem interajam no decurso das actividades (habitantes locais);
- 4- Conservar em bom estado todo o material utilizado nas actividades, assim bem como o mobiliário e edifícios utilizados no “Viva as Férias”;
- 5- Não abandonar as actividades antes do término, salvo em situações em que estejam devidamente autorizados pelos seus encarregados de educação.
- 6- Nos Programas da Oeiras Marina os participantes têm que declarar se sabem nadar ou não, no caso de prestarem falsas declarações poderão ser excluídos da actividade não havendo lugar a reembolso;