



VIVA AS FÉRIAS

Verão 2025

"Não se lembram os dias, lembram-se os momentos."

Cesare Pavere

A large, stylized graphic of the words 'Viva as Férias' in green and yellow, serving as the background for the central text.

Guia de atividades

1.ENQUADRAMENTO



A Oeiras Viva E.M. promove férias ativas e seguras para crianças e jovens dos 6 aos 18 anos, proporcionando atividades diversificadas e supervisionadas por profissionais qualificados. O nosso propósito é criar um ambiente onde as crianças se sintam felizes e seguras, permitindo que os pais tenham tranquilidade e confiança.

Acreditamos que o carinho, a proximidade e os afetos fazem parte da construção de memórias inesquecíveis.

Campus de Férias:

Este ano, apresentamos várias opções que permitem a cada participante escolher as atividades que mais se adequam aos seus interesses:

- **Desporto (Parque Desportivo Carlos Queiroz)**
- **Futebol (Parque Desportivo Carlos Queiroz)**
- **Vela (Oeiras Marina)**
- **Atividades Náuticas (Piscina Oceânica de Oeiras)**
- **Voleibol (Pavilhão São Julião da Barra) .**
- **Lazer e Desporto (Piscina Municipal de Linda-a-Velha)**
- **Lazer Ativo (Piscina Municipal de Barcarena)**

Mais do que um programa de férias, queremos proporcionar uma experiência enriquecedora, onde cada criança se senta valorizada, segura e feliz. Pais tranquilos, crianças felizes, momentos inesquecíveis!

Obrigado pela confiança na Oeiras Viva E.M.!

2. ESTRUTURA



1. Destinatários

Para crianças entre os 6 e os 18 anos.

2. Objetivos

- 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

3. Implementação

3.1. Períodos de Funcionamento

Campus / Semana	DESPORTO E LAZER	ATIVIDADES DESPORTIVAS	FUTEBOL	LAZER ATIVO	VOLEI	ATIVIDADES NAUTICAS	VELA
	Piscina Linda-a-Velha	Parque Carlos Queiroz	Parque Carlos Queiroz	Piscina de Barcarena	Pavilhão de São Julião	Piscina Oceânica de Oeiras	Oeiras Marina
23 Junho a 27 Junho							
30 Junho a 4 Julho							
7 Julho a 11 Julho							
14 Julho a 18 Julho							
21 Julho a 25 Julho							
28 Julho a 01 Agosto							
4 Agosto a 8 Agosto							
11 Agosto a 15 Agosto							
18 Agosto a 22 Agosto							
25 Agosto a 29 Agosto							
1 Setembro a 05 Setembro							
8 Setembro a 12 Setembro							

4. Preçário

Programa	Descrição
CAMPUS DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS (Piscina Municipal de Outurela/Portela)	
CAMPUS DE FUTEBOL (Parque Desportivo Carlos Queiroz)	
CAMPUS DE LAZER ATIVO (Piscina Municipal de Barcarena)	Semana 100€ c/IVA incluído
CAMPUS DE LAZER E DESPORTO (Piscina Municipal de Linda-a Velha)	
CAMPUS DE VOLEIBOL (Pavilhão São Julião da Barra)	
CAMPUS ATIVIDADES NÁUTICAS (Piscina Oceânica de Oeiras)	
CAMPUS DE VELA (Oeiras Marina)	Semana 160€ c/IVA incluído

Notas:

. A alimentação não está incluída.

. Os nossos Programas têm atividades extra, que requerem que o pagamento seja feito adicionalmente no dia da própria atividade conforme informações abaixo:

1. **Cinema City Allegro Alfragide:** 7,00 Euros/criança, sendo que só mais perto da data poderemos ter indicações do filme que será transmitido.
2. **Cinema Lusomundo Oeiras Parque:** 7,00 Euros/criança, sendo que só mais perto da data poderemos ter indicações do filme que será transmitido.
3. **Jump Yard:** 8,5 Euros por participante (sem meias) + 3,0 Euros as meias
4. **Insufláveis:** 5,0 Euros por participante
5. **Arborismo:** 10,0 Euros Mega Floresta e 12 Mega Circuito
6. **Lasertag e Bubble Football:** 12,00 Euros / criança
7. **Atividades na Fábrica da Pólvora:** 2,00 Euros/criança
8. **Oficina de Artes Upcycling:** 2,00 Euros/criança

5. Descontos

. 10% a partir da segunda semana

7. Inscrições

Poderá efetuar a sua inscrição através do nosso portal:

<https://oeirasviva.esport.com.pt/>

Para consultar como efetuar a inscrição veja o documento anexo:

[VF - Procedimentos de Inscrição](#)

Caso tenha dificuldades na inscrição contacte-nos por:

Email: vivaasferias@oeirasviva.pt

Telefone: 912116493

8. Contactos

Entidade Organizadora	OEIRAS VIVA, EM Gestão de Equipamentos Culturais e Desportivos	
Coordenador dos Programas de Férias	Nuno Landeiroto 91 211 64 93 vivaasferias@oeirasviva.pt	
Coordenadores dos Programas de Férias da Vela	Jorge Rebocho 96 508 34 14 Afonso Varandas 91 692 04 07 escoladevela@oeirasviva.pt	
Locais de Realização das Actividades		
Pavilhão Carlos Queiroz	91 211 64 93	vivaasferias@oeirasviva.pt
Piscina Municipal de Outurela/Portela	21 424 57 50	vivaasferias@oeirasviva.pt
Piscina Municipal de Barcarena	925 255 940	vivaasferias@oeirasviva.pt
Piscina Municipal de Linda-a-Velha	21 414 3246	vivaasferias@oeirasviva.pt
Oeiras Marina	21 440 15 10	porto.recreio@oeirasviva.pt

3. PROGRAMAS

Nesta edição especial de Verão, o Viva as Férias traz atividades inesquecíveis e enriquecedoras para as crianças. O nosso objetivo é proporcionar uma experiência divertida e educativa, onde elas possam desenvolver habilidades físicas, sociais e emocionais enquanto criam memórias inesquecíveis.

Conheça os sete programas preparámos para este verão:

CAMPUS DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS

Pavilhão Carlos Queiroz

Programa de Férias com uma componente mais desportiva e que engloba Desportos Colectivos, Jogos Pré-Desportivos, atividades no jump yard, Natação, Judo, Dança

CAMPUS DE FUTEBOL

Parque Desportivo Carlos Queiroz

Programa de aprendizagem e desenvolvimento do futebol que engloba Jogos Lúdico, Jogos Pré-Desportivos e um Torneio final

CAMPUS DE LAZER ATIVO

Piscina Municipal de Barcarena

Programa organizado no sentido de desenvolver um maior contacto com a natureza, através de caminhadas, atividades na Fábrica Pólvora, arborismo, mas também com uma componente muito forte no ensino da natação

CAMPUS DE DESPORTO E LAZER

Piscina de Linda-a-Velha

Programa de aprendizagem e desenvolvimento do Volei que engloba também outras atividades como, Jogos Lúdicos, Jogos Pré-Desportivos, Torneios, cinema)

CAMPUS DE VOLEI

Pavilhão São Julião

Programa de aprendizagem e desenvolvimento do Volei em parceria com o Clube de Vólei de Oeiras, que engloba também outras atividades como, Jogos Lúdicos, Jogos Pré-Desportivos, Torneios, cinema)

CAMPUS DE ACTIVIDADES NÁUTICAS

Piscina Oceânica de Oeiras

Programa de atividades divertido e educativo que combina elementos do mar, natureza e várias atividades náuticas, como canoagem, Stand Up Paddle (SUP), surf, além de atividades na piscina oceânica, praia e cinema

CAMPUS DE VELA

Oeiras Marina

Programa especializado e exclusivamente destinado ao Ensino da Vela.



VIVA AS FÉRIAS

CAMPUS ATIVIDADES DESPORTIVAS



	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira
	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Oceânica Oeiras	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	PRAIA DE CAXIAS	PDCQ + ALLEGRO/JUMP YARD
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção
09h30-10h00					
10h00-10h30	Ténis	Piscina Oceânica	Futebasebol	Praia	Voleibol / Futebol
10h30-11h00			Badminton prática		
11h00-11h30	Artes Marciais	PIC NIC	ALMOÇO	PICNIC	ALMOÇO PARTILHADO
11h30-12h00					
12h00-12h30	Natação	Piscina Oceânica	Hóquei subaquático	Praia	Cinema Allegro ** 27Junho 11Julho 25 Julho Jump Yard 4Julho 18Julho 1Agosto
12h30-13h00					
13h00-13h30	ALMOÇO				
13h30-14h00					
14h00-14h30					
14h30-15h00					
15h00-15h30					
15h30-16h00					
16h00-16h30					
16h30-17h00					
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega
Ponto Entrega e Recolha	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Oceânica Oeiras	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Praia de Caxias	Parque Desportivo Carlos Queiroz

Notas:

Este programa contém atividades extra (consultar valores em cima)

CAMPUS FUTEBOL



	2 ^ª feira	3 ^ª feira	4 ^ª feira	5 ^ª feira	6 ^ª feira
	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Oceânica de Oeiras	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	PRAIA DE CAXIAS	PDCQ + ALLEGRO/JUMP YARD
<hr/>					
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção
09h30-10h00	Treino Futebol	Piscina Oceânica	Treino Futebol	Praia	Treino Futebol
10h00-10h30					
10h30-11h00	Treino Futebol	Piscina Oceânica	Treino Futebol	Praia	Treino Futebol
11h00-11h30					
11h30-12h00	Almoço	PIC NIC	Almoço	PICNIC	ALMOÇO PARTILHADO
12h00-12h30					
12h30-13h00	Descanso (Jogos)	Piscina Oceânica	Descanso (Jogos)	Praia	Cinema Allegro ** 27Junho 11Julho 25 Julho Jump Yard 4Julho 18Julho 1 Agosto
13h00-13h30					
13h30-14h00	Tarde livre na piscina	Torneio Futebol	Praia	Entrega	Parque Desportivo Carlos Queiroz
14h00-14h30					
14h30-15h00	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Parque Desportivo Carlos Queiroz
15h00-15h30					
15h30-16h00	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Parque Desportivo Carlos Queiroz
16h00-16h30					
16h30-17h00	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Parque Desportivo Carlos Queiroz
17h00-17h30					
Ponto Entrega e Recolha	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Oceânica de Oeiras	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Praia de Caxias	Parque Desportivo Carlos Queiroz

Notas:

Este programa contém atividades extra (consultar valores em cima)

CAMPUS LAZER ATIVO



	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Piscina Municipal de Barcarena	Jamor	Piscina Municipal de Barcarena	Praia de Caxias	Piscina Municipal de Barcarena
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção
09h30-10h00					
10h00-10h30					
10h30-11h00					
11h00-11h30					
11h30-12h00					
12h00-12h30					
12h30-13h00					
13h00-13h30	ALMOÇO	PIC NIC	ALMOÇO	PICNIC	ALMOÇO PARTILHADO
13h30-14h00					
14h00-14h30	Fábrica da Pólvora				
14h30-15h00					
15h00-15h30	Teatro As máquinas 23/6 - 10h30				
15h30-16h00	Oficina Desembala 7/7 - 14h30				
16h00-16h30	As voltas na Fábrica 21/7 - 14h30				
16h30-17h00	28/7 - 14h30	Tarde Jamor	Curso Intensivo Natação	Praia	Oficina de Artes UPCYCLING
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega
Ponto Entrega e Recolha	Piscina Municipal de Barcarena	Jamor	Piscina Municipal de Barcarena	Praia de Caxias	Piscina Municipal de Barcarena

Notas:

Este programa contém atividades extra (consultar valores em cima)

CAMPUS DESPORTO E LAZER



	2 ^ª feira	3 ^ª feira	4 ^ª feira	5 ^ª feira	6 ^ª feira		
	Piscina Linda-a-Velha + Pavilhão Miraflores	JAMOR	Piscina Linda-a-Velha + Pavilhão Miraflores	Piscina Oceânica de Oeiras	PDCQ + ALLEGRO/JUMP YARD		
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção		
09h30-10h00	Apresentação e dinâmica de grupo	Arborismo *opcional (7euros pequena floresta e 11euros grande floresta)	Jogos Aquáticos	Piscina Oceânica	Treino Futebol		
10h00-10h30							
10h30-11h00	Jogos Desportivos		Jogos Aquáticos		Treino Futebol		
11h00-11h30							
11h30-12h00	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	PICNIC	ALMOÇO PARTILHADO		
12h00-12h30							
12h30-13h00	Natação	Tarde Livre	Jogos no Pavilhão	Piscina Oceânica	Cinema Allegro ** 27Junho 11Julho 25 Julho Jump Yard 4Julho 18Julho 1 Agosto		
13h00-13h30							
13h30-14h00							
14h00-14h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega		
14h30-15h00							
15h00-15h30							
15h30-16h00							
16h00-16h30							
16h30-17h00							
17h00-17h30							
Ponto Entrega e Recolha	Piscina Linda-a-Velha	JAMOR	Piscina Linda-a-Velha	Piscina Oceânica de Oeiras	PDCQ + ALLEGRO/JUMP YARD		

Notas:

Este programa contém atividades extra (consultar valores em cima)

CAMPUS VOLEI



	2 ^a feira	3 ^a feira	4 ^a feira	5 ^a feira		6 ^a feira
	Pavilhão São Julião	Piscina Oceânica + Praia de Santos Amaro	Pavilhão São Julião	Parque dos Poetas	Jamor	Pavilhão São Julião
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção		Recepção
09h30-10h00						
10h00-10h30						
10h30-11h00	Treino Volei	Insufláveis	Treino Volei	Parque dos Poetas - Atividades	ARBORIS MO 3/7 17/7 31/7	Treino Volei
11h00-11h30						
11h30-12h00						
12h00-12h30						
12h30-13h00						
13h00-13h30	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO NO MAC	PICNIC	ALMOÇO PARTILHADO
13h30-14h00						
14h00-14h30	Descanso (Jogos)					
14h30-15h00						
15h00-15h30						
15h30-16h00	Volei de Praia	Jogos Desportivos		Cinema NOS 26/6 10/7 24/7	Tarde Livre	Mini Torneio de Volei
16h00-16h30						
16h30-17h00						
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega		Entrega
Ponto Entrega e Recolha	Pavilhão São Julião	Piscina Oceânica	Pavilhão São Julião	Parque dos Poetas	Jamor	Pavilhão São Julião

Notas:

Este programa contém atividades extra (consultar valores em cima)

CAMPUS ATIVIDADES NAUTICAS



	2 ^ª feira	3 ^ª feira	4 ^ª feira	5 ^ª feira		6 ^ª feira
	Piscina Oceânica + Oeiras Marina	Piscina Oceânica + Praia de Santos Amaro	Piscina Oceânica	Parque dos Poetas	Jamor	Pavilhão São Julião
09h00-09h30	Recepção					
09h30-10h00						
10h00-10h30	Dinâmica de Grupo	Insufláveis	Praia	Parque dos Poetas - Atividades	LASERTAG E BUBBLE FOOTBALL 3/7 17/7 31/7 14/8 28/8 11/9	Piscina Oceânica
10h30-11h00						
11h00-11h30						
11h30-12h00						
12h00-12h30						
12h30-13h00						
13h00-13h30	ALMOÇO	ALMOÇO PICNIC NO JARDIM OEIRAS	Piscina Oceânica	Cinema NOS 26/6 10/7 24/7 7/8 21/8 4/9	Tarde Livre	Piscina Oceânica
13h30-14h00						
14h00-14h30	Piscina Oceânica	Tarde Livre	Piscina Oceânica			
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	Parque dos Poetas	Jamor	Piscina Oceânica

Notas:

Neste programa é obrigatório Saber Nadar

CAMPUS VELA



	2 ^a feira	3 ^a feira	4 ^a feira	5 ^a feira	6 ^a feira
	Oeiras Marina	Oeiras Marina	Oeiras Marina	Oeiras Marina	Oeiras Marina
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção
09h30-10h00	Teste Natação / Briefing Segurança				
10h00-10h30					
11h00-11h30	Aula Teórica (Nomenclatura, Mareações, Nós)	Aula de Vela (Navegação ao Largo, e Viragens de Bordo)	Aula de Vela (Navegação ao Largo, e Viragens de Bordo)	Aula de Vela (Navegação ao Largo, e Introdução à Navegação à Bolina)	Aula de Vela (Navegação à Popa e Cambadelas)
11h30-12h00	Aula de Vela (Aparelhar, Desvirar o barco, Jogos na Rampa)			Aula de Vela (Navegação ao Largo, e Introdução à Navegação à Bolina)	Aula de Vela (Navegação à Popa e Cambadelas)
12h00-12h30					
12h30-13h00					
13h00-14h00	ALMOÇO DOCA SECA	ALMOÇO DOCA SECA	ALMOÇO DOCA SECA	ALMOÇO DOCA SECA	ALMOÇO DOCA SECA
14h00-14h30					
14h30-15h00					
15h00-15h30					
15h30-16h00	Aula de Vela (Iniciação/Batismo de Vela em barco grande (Raquero) com instrutor)	Tarde Lúdica - Atividade com a Fundação Ecomar de recolha de lixo e educação ambiental e mergulho na Piscina Oceânica	Aula de Vela (Navegação à Bolina e Viragens de Bordo)	Tarde Lúdica - Ver Filme e Jogos na Piscina Oceânica	Regata Lúdica (Bolina/Popa)
16h00-16h30					
16h30-17h00					Entrega Diplomas
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega
Ponto Entrega e Recolha	Oeiras Marina	Oeiras Marina	Oeiras Marina	Oeiras Marina	Oeiras Marina

Notas:

- Neste programa é obrigatório Saber Nadar
- Em caso de mau tempo as atividades de vela poderão ser lecionadas na Piscina Oceânica de Oeiras.

Assistência Médica e Medicamentosa

A Oeiras Viva, EM, dispõe de material de primeiros socorros, permitindo que qualquer tratamento simples seja realizado por um monitor socorrista. Em caso de necessidade, o participante será transportado a um Centro Hospitalar. Relembreamos que, caso os participantes necessitem de medicação e a tragam consigo, os pais/encarregados de educação deverão indicar essa informação na ficha de inscrição para que haja um melhor acompanhamento por parte dos animadores.

Objetos de Valor

Desaconselhamos trazer objetos de valor. Caso isso ocorra, a Oeiras Viva, EM, não se responsabiliza pelo seu desaparecimento ou deterioração.

Durante as atividades, não é permitido o uso de telemóveis ou tablets. Os dispositivos deverão ser entregues aos monitores pela manhã e serão devolvidos durante o intervalo de almoço, momento em que a sua utilização será permitida.

Seguro

Todas as atividades incluem um seguro que cobre eventuais acidentes pessoais.

Vestuário

Aconselha-se o uso de roupa fresca e confortável: ténis, calcções, t-shirts e chapéu.

Para os programas que incluem piscina, recomenda-se: fato de banho, sandálias plásticas/chinelos, toalha e touca. Para atividades náuticas, é aconselhável utilizar fato de banho, licra com proteção UV, sandálias plásticas/chinelos e toalha.

Os participantes devem sair de casa com protetor solar aplicado, sendo que os monitores farão reforços ao longo do dia.

Alimentação

As crianças devem trazer alimentos leves e de fácil digestão. Nos dias de piscina, estarão disponíveis microondas e frigorífico para conservação e aquecimento da comida.

Os participantes nos programas Campus Vela e Atividades Náuticas podem usufruir de um protocolo para fornecimento de refeições através do Pool Clube da Piscina Oceânica de Oeiras, pelo custo de 9,50 euros diários. Para aderir, é necessária indicação prévia à coordenação dos programas.

Outro Material de Apoio

Os participantes deverão trazer uma muda de roupa, garrafa de água e estojo de higiene pessoal.

Participação nas Atividades

Os participantes terão acesso a todas as atividades, salvo motivos pessoais, de ordem técnica, meteorológica ou por indicação dos encarregados de educação.

Direitos dos Participantes

- 1.Os participantes têm direito a serem sempre acompanhados pelos animadores/monitores nas vias públicas.
- 2.Estar segurados contra acidentes pessoais ocorridos durante a participação nas atividades do campo de férias.

Obrigações dos Participantes

Os participantes devem:

- 1.Seguir as instruções dos animadores/monitores e coordenadores para cumprimento do programa "Viva as Férias".
- 2.Adotar um comportamento respeitoso para com os demais participantes, animadores/monitores e coordenadores, bem como outras pessoas com quem interajam.
- 3.Zelar pelo bom estado do material utilizado, assim como pelo mobiliário e instalações.
- 4.Não abandonar as atividades antes do término, salvo autorização dos encarregados de educação.
- 5.Nos programas da Oeiras Marina, declarar se sabem nadar ou não. Falsas declarações poderão resultar na exclusão da atividade, sem direito a reembolso.

Pagamento e Política de Reembolsos

O pagamento da inscrição deverá ser realizado no ato da confirmação da participação. Não serão efetuadas devoluções, salvo por motivos de força maior, devidamente comprovados e analisados pela organização.

Atividades Extras

Durante o programa, ocorre, atividades extras opcionais, mediante pagamento adicional. Essas atividades serão divulgadas previamente aos encarregados de educação, e deverão efetuar o pagamento dentro do prazo estipulado.



Contactos

Para mais informações, por favor
contacte:

- Morada** Rua Carlos Napión, Barcarena
- Email** vivaasferias@oeirasviva.pt
- Website** www.oeirasviva.pt
- Contacto** +351 91 211 64 93