

OUSAR

10²⁰⁰⁸
2018
anos

CRESCER

Academia de Desenvolvimento Pessoal

COLÉGIO



DE SANTA
DOROTEIA

Em simplicidade trabalhar
— LISBOA —

Futuro à vista!

Sonha e Constrói

Férias Positivas! verão 2018 | 18 jun a 13 jul

Férias Positivas!

Férias Positivas! é o programa de férias 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 **prazer, aprendizagem e crescimento positivo!**



FUTURO À VISTA! Sonha e Constrói

Férias Positivas! verão 2018

No ano em que a Ousar Crescer assinala o seu 10º aniversário, **vamos explorar o FUTURO!**

- Como o SONHAMOS?
 - Como serão as cidades, as comunicações, as artes, as pessoas, a natureza, ...?
 - Como serei eu?
- Como o queremos CONSTRUIR?
 - Vamos descobrir que o futuro se constrói com as ESCOLHAS que fazemos hoje...
 - Vamos ESCUTAR o presente: o que será bom guardar? o que será bom mudar?

Vamos alargar horizontes, enquanto nos divertimos com:

- **Piscina e Jogos ao ar livre**
- **Expressão plástica e Reciclagem**
- **Visitas, Passeios e Jogos de pistas**
- **Cinema**
- **Oficinas temáticas**
- **Dinâmicas de grupo, Convívio**



FUTURO À VISTA! Sonha e Constrói

Férias Positivas! verão 2018

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



FUTURO À VISTA! Sonha e Constrói

Férias Positivas! verão 2018

HI -TECH

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<p><u>Até que idade pensas aprender?</u> ACOLHIMENTO Conhecemo-nos e descobrimos que se aprende toda a vida!</p>	<p><u>Lisboa do futuro</u> EXPERIÊNCIA PILAR 7 Vamos ver Lisboa desde uma nova perspetiva</p>	<p><u>Hidrodinâmica</u> PISCINA A ciência de bem nadar, no Monsanto</p>	<p><u>Tecnologia: Sonho e/ou Pesadelo?</u> JOGO DE PERÍCIA Duas equipas em confronto, um segredo para o futuro</p>	<p><u>Hidrodinâmica</u> PISCINA A ciência de bem nadar, no Monsanto</p>
<p><u>Cidades do Futuro</u> RECICLAGEM Sonhar e construir uma cidade onde todos gostam de viver</p>	<p><u>Máquina do tempo</u> CINEMA E PARTILHA Visualização de um filme e troca de ideias</p>	<p>Almoço: Piquenique!</p> <p><u>H2GO!</u> PISCINA E JOGOS DESPORTIVOS Tarde de jogos, com e sem água, no Monsanto</p>	<p>Almoço: Piquenique!</p> <p><u>Desafio mistério</u> PROVA DE CONSTRUÇÃO Uma prova de grupo, para pôr os neurónios a funcionar</p>	<p>Almoço: Piquenique!</p> <p><u>O que já foi futuro</u> MEMÓRIA DA SEMANA Partilha de fotos e descobertas</p>



FUTURO À VISTA! Sonha e Constrói

Férias Positivas! verão 2018

EU... TU...
NÓS!

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<p><u>Queres ser meu amigo?</u> ACOLHIMENTO Conhecemo-nos e desvendamos o tesouro que é cada um</p>	<p><u>Torneio de amigos</u> COOPERAÇÃO Jogos de grupo que ensinam a tolerância</p>	<p><u>Vamos a banhos!</u> PISCINA Mergulhos coletivos, no Monsanto</p>	<p><u>Pintar a amizade</u> PINTURA MURAL Num trabalho coletivo, celebramos e reafirmamos um valor fundamental</p>	<p><u>Vamos a banhos!</u> PISCINA Mergulhos coletivos, no Monsanto</p>
		<p>Almoço: Piquenique!</p>		<p>Almoço: Piquenique!</p>
<p><u>EmocionARTE</u> ARTESANATO INTERVENTIVO Criar e distribuir mensagens que multiplicam sorrisos</p>	<p><u>Todos juntos</u> CINEMA E PARTILHA Visualização de um filme e troca de ideias</p>	<p><u>H2GO!</u> PISCINA E JOGOS DESPORTIVOS Tarde de jogos, com e sem água, no Monsanto</p>	<p><u>Senhores deputados...</u> VISITA CULTURAL Vamos visitar o local onde se decide o futuro do país: o Parlamento!</p>	<p><u>O que já foi futuro</u> MEMÓRIA DA SEMANA Partilha de fotos e descobertas</p>



25 - 29 jun

FUTURO À VISTA! Sonha e Constrói

Férias Positivas! verão 2018

FUTURO
ECO

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<p><u>Natureza em equilíbrio</u> ACOLHIMENTO Conhecemo-nos e (re)aprendemos a cuidar do planeta</p>	<p><u>Plantas na minha comida?</u> VISITA JOGO Vamos (re)descobrir o Jardim Botânico de Lisboa (e não só!)</p>	<p><u>NadAR</u> PISCINA Mergulhos a céu aberto, no Monsanto</p>	<p><u>Lixo: Tolerância zero</u> CAMINHADA ECOLÓGICA Passeamos na Natureza e recolhemos o que não lhe pertence</p>	<p><u>NadAR</u> PISCINA Mergulhos a céu aberto, no Monsanto</p>
		<p>Almoço: Piquenique!</p>		<p>Almoço: Piquenique!</p>
<p><u>Mensagem para o mundo</u> VÍDEO Vamos criar campanhas virais para a defesa da Natureza</p>	<p><u>Um Mundo melhor</u> CINEMA E PARTILHA Visualização de um filme e troca de ideias</p>	<p><u>H2GO!</u> PISCINA E JOGOS DESPORTIVOS Tarde de jogos, com e sem água</p>	<p><u>Um Futuro mais saudável</u> CULINÁRIA Da Natureza para a nossa mesa</p>	<p><u>O que já foi futuro</u> MEMÓRIA DA SEMANA Partilha de fotos e descobertas</p>



FUTURO À VISTA! Sonha e Constrói

Férias Positivas! verão 2018

A OBRA
NASCE!

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<p>Um Futuro Criativo</p> <p>ACOLHIMENTO</p> <p>Conhecemo-nos e imaginamos a arte do futuro</p>	<p>Fotografia 3D</p> <p>OFICINA TEMÁTICA</p> <p>Vamos fazer fotografia "do futuro" na Cinemateca</p>	<p>Splash!</p> <p>PISCINA</p> <p>A arte de bem mergulhar, no Monsanto</p>	<p>No Futuro...</p> <p>JOGOS DE MÍMICA</p> <p>Quem adivinha como serão as pessoas e as profissões no futuro?</p>	<p>Splash!</p> <p>PISCINA</p> <p>A arte de bem mergulhar, no Monsanto</p>
		<p>Almoço: Piquenique!</p>		<p>Almoço: Piquenique!</p>
<p><u>Ontem, hoje e amanhã</u></p> <p>REFASHION</p> <p>Reciclar roupa, para ajudar a Natureza</p>	<p><u>Sétima Arte</u></p> <p>CINEMA E PARTILHA</p> <p>Visualização de um filme e troca de ideias</p>	<p><u>H2GO!</u></p> <p>PISCINA E JOGOS DESPORTIVOS</p> <p>Tarde de jogos, com e sem água</p>	<p><u>Pintar emoções positivas</u></p> <p>PINTURA</p> <p>O futuro também se faz de (boas) memórias</p>	<p><u>O que já foi futuro</u></p> <p>MEMÓRIA DA SEMANA</p> <p>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