



Na Pista do Tesouro!

Onde está a felicidade?

Férias Positivas! verão 2022 | 20 jun a 08 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, o otimismo, a inteligência emocional
 - 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!**



Na Pista do Tesouro!

Onde está a felicidade?

Férias Positivas! verão 2022

Um programa surpreendente, cheio de **aventuras e descobertas!**

A vida é um caminho, cheio de desafios e surpresas, onde, acima de tudo, queremos ser felizes!

Será fácil encontrar o grande tesouro da felicidade?

Será a felicidade um prêmio a alcançar ou o saborear da caminhada?

Já te perguntaste o que precisas mesmo para te sentires feliz?

E será que é o mesmo para todos?

Este ano, vamos seguir várias pistas e, com jogos, brincadeiras e muita diversão, vamos descobrir um pouco mais sobre este precioso tesouro.

Vem viver connosco esta aventura, onde poderás fazer novas amizades e rever os amigos de sempre!



- **Piscina e Atividades ao ar livre**
- **Jogos de pistas**
- **Oficinas temáticas**
- **Mindfulness**
- **Observação da Natureza**
- **Cinema**
- **Expressão Plástica e Musical**
- **Dinâmicas de grupo, Convívio**

Na Pista do Tesouro!

Onde está a felicidade?

Férias Positivas! verão 2022

Horário geral

MANHÃ

08h30
Acolhimento

09h30
Bons dias!
(apresentações, "check in emocional",
dinâmicas de conexão)

10h00
Atividade da manhã
(consultar programa)

13h00
almoço

13h45
Tempo livre
(jogos, livros, desenhos, conversas)

14h30
Atividade da tarde
(consultar programa)

16h15
Até amanhã!
(balanço do dia, dinâmicas de gratidão,
avisos e recados)

16h30
Lanche e Tempo livre
(Fecho às 17h00)

TARDE



Na Pista do Tesouro!

Onde está a felicidade?

Férias Positivas! verão 2022

ESCUTAR
e
AGRADECER

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<p> Ponto de partida ACOLHIMENTO Vamos conhecer-nos, num jogo de perguntas e respostas</p>	<p><u>Construir Lisboa</u> PALÁCIO PIMENTA Como se (re)constrói a (feli)cidade?</p>	<p> <u>Mergulhar na aventura</u> PISCINA Mergulhos a céu aberto, no Monsanto</p>	<p> <u>Preparação física</u> GINCANA COOPERATIVA Pomo-nos à prova em tarefas de cooperação e entreaajuda</p>	<p> <u>Mergulhar na aventura</u> PISCINA Mergulhos a céu aberto, no Monsanto</p>
		<p>Almoço: Piquenique!</p>		<p>Almoço: Piquenique!</p>
<p><u>Ouvir o coração</u> "(HE)ARTFULNESS" Um mural criativo com o contributo de todos</p>	<p><u>Imagens e palavras</u> CINEMA Um filme que nos dá pistas sobre o tesouro da amizade</p>	<p> <u>H2GO!</u> PISCINA / JOGOS Tarde de aventuras com e sem água, no Monsanto</p>	<p><u>Foi tão bom...</u> GRATIDÃO E CRIATIVIDADE Memórias felizes da semana, postas em palavras, fotos, teatros, ou ...</p>	<p> <u>Álbum de recordações</u> PISCINA E PARTILHA ... de fotos e descobertas</p>



 atividades ao ar livre

20 - 24 jun

Na Pista do Tesouro!

Onde está a felicidade?

Férias Positivas! verão 2022

CAMINHAR
e
PARTILHAR

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<p> </p> <p><u>Pistas codificadas</u> ACOLHIMENTO Decifrar mensagens que falam de nós e dos outros</p>	<p><u>Tesouros à vista!</u> SANTA JUSTA E NÚCLEO ARQUEOLÓGICO DOS CORREIROS Quantos povos caminha(r)am por Lisboa?</p>	<p> </p> <p><u>Mergulhar na aventura</u> PISCINA Mergulhos a céu aberto, no Monsanto</p> <p>Almoço: Piquenique!</p>	<p> </p> <p><u>Caminhar com sentido(s)</u> CAMINHADA E MINDFULNESS Ver, ouvir, cheirar, sentir e saborear a Natureza</p>	<p> </p> <p><u>Mergulhar na aventura</u> PISCINA Mergulhos a céu aberto, no Monsanto</p> <p>Almoço: Piquenique!</p>
<p><u>Construir e partilhar</u> MANUALIDADES E RECICLAGEM (Re)descobrir a alegria de fazer para oferecer</p>	<p><u>Imagens e palavras</u> CINEMA Um filme que nos dá pistas sobre o tesouro da solidariedade</p>	<p> </p> <p><u>H2GO!</u> PISCINA / JOGOS Tarde de aventura, com e sem água, no Monsanto</p>	<p><u>Foi tão bom...</u> GRATIDÃO E CRIATIVIDADE Memórias felizes da semana, postas em palavras, fotos, teatros, ou ...</p>	<p> </p> <p><u>Álbum de recordações</u> PISCINA E PARTILHA ... de fotos e descobertas</p>



  atividades ao ar livre

27 jun - 01 jul

Na Pista do Tesouro!

Onde está a felicidade?

Férias Positivas! verão 2022

CUIDAR
e
CONFIAR

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<p> </p> <p><u>De olhos vendados</u> ACOLHIMENTO Descubro quem és mesmo sem te ver</p>	<p><u>À pesca da (feli)cidade!</u> RUA AUGUSTA E HISTÓRIA DO BACALHAU Quanta(s) história(s) cabe(m) num prato de bacalhau?  </p>	<p><u>Mergulhar na aventura</u> PISCINA Mergulhos a céu aberto, no Monsanto  </p> <p>Almoço: Piquenique!</p>	<p><u>Luz ao fundo do túnel</u>   DESTREZA E CONFIANÇA É preciso confiar para um desafiante percurso terminar...</p>	<p><u>Mergulhar na aventura</u>   PISCINA Mergulhos a céu aberto, no Monsanto</p> <p>Almoço: Piquenique!</p>
<p><u>Baú do tesouro</u> EXPRESSÃO PLÁSTICA Um sítio especial para guardar aquilo que nos faz bem</p>	<p><u>Imagens e palavras</u> CINEMA Um filme que nos dá pistas sobre o tesouro da bondade</p>	<p><u>H2GO!</u>   PISCINA / JOGOS Tarde de aventuras com e sem água, no Monsanto</p>	<p><u>Foi tão bom...</u> GRATIDÃO E CRIATIVIDADE Memórias felizes da semana, postas em palavras, fotos, teatros, ou ...</p>	<p><u>Álbum de recordações</u>   PISCINA E PARTILHA ... de fotos e descobertas</p>



  atividades ao ar livre

04 - 08 jul

Na Pista do Tesouro!

Onde está a felicidade?

Férias Positivas! verão 2022

- **Algumas notas**

- O presente programa poderá sofrer alterações, que serão atempadamente comunicadas
 - Algumas das atividades propostas (sobretudo passeios e visitas) poderão variar em função do número de alunos inscritos e/ou da disponibilidade dos locais
 - Qualquer atividade que não possa ser realizada será substituída por outra, semelhante em objetivos
- Nos dias de piscina, a alimentação (piquenique) fica a cargo das famílias. Nos restantes dias, é fornecida pelo colégio
- Após a inscrição, e mais próximo da data de realização do programa, os encarregados de educação receberão um email com o programa final e informações detalhadas sobre o que os alunos precisam de levar em cada dia.

Contactos Ousar Crescer

Ousar Crescer – Academia de Desenvolvimento Pessoal, Lda.

Tel: 21 410 41 98

quero@ousarcrescer.pt

www.instagram.com/ousarcrescer

www.facebook.com/ousar.crescer (temporariamente indisponível)

www.ousarcrescer.pt (temporariamente indisponível)

– 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