



# VIVA AS FÉRIAS

Páscoa 2026

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

Cesare Pavere

Guia de atividades

## 1.ENQUADRAMENTO



A Oeiras Viva E.M. é uma Empresa Municipal que se dedica à gestão de diversos equipamentos e infraestruturas, promovendo um estilo de vida saudável e bem-estar através de atividades desportivas e de lazer. Entre os espaços geridos pela Oeiras Viva E.M. estão:

- Piscina Municipal de Outurela/Portela
- Parque Desportivo Carlos Queiroz
- Oeiras Marina

Anualmente, centenas de pessoas frequentam esses locais em busca de atividades variadas para melhorar sua qualidade de vida.

### Programas de Ocupação de Tempos Livres

Durante os períodos de férias escolares, a Oeiras Viva E.M. oferece programas de ocupação de tempos livres para crianças entre os 6 e os 18 anos. Contamos com um conceito inovador de Campus de Férias Multifacetados, com diferentes programas que se complementam, permitindo aos utilizadores escolher o que mais se adequa às suas necessidades e interesses. As opções incluem:

#### **1.Campus de Atividades Desportivas (Piscina de Outurela)**

- Focado em atividades desportivas intensivas.

#### **2.Campus de Futebol (Parque Desportivo Carlos Queiroz)**

- Focado no ensino e na prática do futebol.

Esta oferta diversificada garante que cada participante possa encontrar um programa alinhado com seus interesses, promovendo um estilo de vida ativo e saudável.

## 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

Semana/Local	Campus de Atividades Desportivas	Campus de Futebol
<b>30 Março a 3 Abril 2026</b>		
<b>6 a 10 Abril 2026</b>		

### 4. Preçário

Programa	Descrição
<b>CAMPUS DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS (Piscina Municipal de Outurela/Portela)</b>	1ª semana 75€ c/IVA incluído 2ª semana 100€ c/IVA incluído
<b>CLÍNICAS DO FUTEBOL (Parque Desportivo Carlos Queiroz)</b>	1ª semana 75€ c/IVA incluído 2ª semana 100€ 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:

- **KARTS:** 5 Euros por participante;
- **CINEMA CITY ALEGRO DE ALFRAGIDE:** 6,7 Euros por participante;
- **ADVENTURE PARK:**
  - Pequena Floresta: 10,0 Euros por participante;
  - Mega Circuito: 14,0 Euros por participante;
- **AQUÁRIO VASCO DA GAMA:** 2 euros por participante

## 4. Descontos

. 10% a partir da segunda semana

## 5. Contactos

<b>Entidade Organizadora</b>	<b>OEIRAS VIVA, EM Gestão de Equipamentos Culturais e Desportivos</b>	
<b>Coordenador dos Programas de Férias</b>	Nuno Landeiroto 91 211 64 93 <a href="mailto:vivaasferias@oeirasviva.pt">vivaasferias@oeirasviva.pt</a>	
<b>Locais de Realização das Actividades</b>		
<b>Pavilhão Carlos Queiroz</b>	<b>91 211 64 93</b>	<a href="mailto:vivaasferias@oeirasviva.pt">vivaasferias@oeirasviva.pt</a>
<b>Piscina Municipal de Outurela/Portela</b>	<b>21 424 57 50</b>	<a href="mailto:vivaasferias@oeirasviva.pt">vivaasferias@oeirasviva.pt</a>
<b>Oeiras Marina</b>	<b>21 440 15 10</b>	<a href="mailto:porto.recreio@oeirasviva.pt">porto.recreio@oeirasviva.pt</a>

### 3. PROGRAMAS

Nesta edição especial da Páscoa o Viva as Férias traz atividades inesquecíveis e enriquecedoras para as crianças. Nosso objetivo é proporcionar uma experiência divertida e educativa, onde elas possam desenvolver habilidades físicas, sociais e emocionais enquanto criam memórias inesquecíveis. Conheça os dois programas principais que preparamos:

#### CAMPUS DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS (Piscina Municipal de Outurela/Portela)

Programa de Férias com uma componente mais desportiva e que engloba Desportos Colectivos, Jogos Pré-Desportivos, cinema, Natação, artes marciais, artes plásticas.

#### CAMPUS DE FUTEBOL (Parque Desportivo Carlos Queiroz)

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



VIVA AS FÉRIAS

## CAMPUS ATIVIDADES DESPORTIVAS



### A. Semana 30 Março a 03 de Abril 2026

	2ª feira - Dia 30	3ª feira - Dia 31	4ª feira - Dia 1	5ª feira - Dia 2	6ª feira - dia 3
	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	Complexo Desportivo do Jamor	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	FERIADO
09h30-10h00					
10h00-10h30		Andebol		Natação	
10h30-11h00	Natação				
11h00-11h30					
11h30-12h00	Hóquei subaquático	Fute basebol	Arborismo	Jogos Aquáticos	
12h00-12h30					
12h30-13h00					
13h00-13h30	ALMOÇO	ALMOÇO	PIC NIC	ALMOÇO	
13h30-14h00					
14h00-14h30					
14h30-15h00	Ténis				
15h00-15h30		Workshop de trabalhos manuais	Tarde nos Karts (5euros/crianças)	Cinema **	
15h30-16h00					
16h00-16h30	ARTES MARCAIS				
16h30-17h00					
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	
Ponto Entrega e Recolha	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Complexo Desportivo do Jamor	Parque Desportivo Carlos Queiroz	

## B. Semana 6 a 10 de Abril 2026

	2ª feira- Dia 6	3ª feira - Dia 7	4ª feira - Dia 8	5ªfeira - Dia 9	6ª feira - dia 10				
	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	Complexo Desportivo do Jamor	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz				
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção				
09h30-10h00	Apresentação e dinâmica de grupo	Andebol	Aquário Vasco da Gama (2€uros/criança)	Natação	Torneio Futsal				
10h00-10h30									
10h30-11h00	Natação			Jogos Aquáticos					
11h00-11h30	Fute basebol								
11h30-12h00						Jogos Aquáticos			
12h00-12h30	ALMOÇO	PIC NIC	ALMOÇO	ALMOÇO					
12h30-13h00					ALMOÇO				
13h00-13h30									
13h30-14h00	Ténis	Workshop de trabalhos manuais	Tarde nos Karts (5€uros/criança)	Descanso (Jogos)	Cinema **				
14h00-14h30									
14h30-15h00	ARTES MARCIAIS			Jogos Lúdicos					
15h00-15h30									
15h30-16h00	16h00-16h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega				
16h00-16h30									
16h30-17h00									
17h00-17h30	Ponto Entrega e Recolha	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Complexo Desportivo do Jamor	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz				

Notas: Este programa tem as seguintes atividades extras que devem ser pagas em numerário aos monitores no dia da atividade.

**KARTS:** 5 Euros por participante;

**CINEMA CITY ALEGRO DE ALFRAGIDE:** 6,7 Euros por participante;

**ADVENTURE PARK:**

Pequena Floresta: 10,0 Euros por participante;

Mega Circuito: 14,0 Euros por participante;

**AQUÁRIO VASCO DA GAMA:** 2 euros por participante

## CAMPUS FUTEBOL



### A. Semana 30 Março a 3 de Abril 2026

	2ª feira- Dia 30	3ª feira - Dia 31	4ª feira - Dia 1	5ª feira - Dia 2	6ªfeira - dia 3
	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Complexo Desportivo do Jamor	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	
09h30-10h00					
10h00-10h30	Provas de Nível				
10h30-11h00		Treino Futebol			
11h00-11h30			Arborismo		
11h30-12h00	Treino Futebol			Treino Futebol	
12h00-12h30					
12h30-13h00					
13h00-13h30	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO PARTILHADO	ALMOÇO	FERIADO
13h30-14h00					
14h00-14h30	Descanso (Jogos)	Descanso (Jogos)			
14h30-15h00					
15h00-15h30			Tarde nos Karts (5euros/criança)	Tarde de Cinema	
15h30-16h00					
16h00-16h30	Tarde livre na piscina	Tarde livre na piscina			
16h30-17h00					
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	
Ponto Entrega e Recolha	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Complexo Desportivo do Jamor	Parque Desportivo Carlos Queiroz	

## B. Semana 6 a 10 de Abril 2026

	2ª feira - Dia 6	3ª feira - Dia 7	4ª feira - Dia 8	5ª feira - Dia 9	6ª feira - dia 10
	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Complexo Desportivo do Jamor	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz
09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção
09h30-10h00					
10h00-10h30	Provas de Nível				
10h30-11h00		Treino Futebol	Aquário Vasco da Gama (2euros/criança)	Treino Futebol	Treino Futebol
11h00-11h30					
11h30-12h00	Treino Futebol				
12h00-12h30					
12h30-13h00					
13h00-13h30	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO PARTILHADO	ALMOÇO	ALMOÇO
13h30-14h00					
14h00-14h30	Descanso (Jogos)	Descanso (Jogos)		Descanso (Jogos)	
14h30-15h00					
15h00-15h30					
15h30-16h00	Tarde livre na piscina	Tarde livre na piscina	Tarde nos Karts (5euros/criança)	Torneio Futebol	Tarde de Cinema **
16h00-16h30					
16h30-17h00					
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega
Ponto Entrega e Recolha	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Complexo Desportivo do Jamor	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz

Notas: Este programa tem as seguintes atividades extras que devem ser pagas em numerário aos monitores no dia da atividade.

**KARTS:** 5 Euros por participante;

**CINEMA CITY ALEGRO DE ALFRAGIDE:** 6,7 Euros por participante;

**ADVENTURE PARK:**

Pequena Floresta: 10,0 Euros por participante;

Mega Circuito: 14,0 Euros por participante;

**AQUÁRIO VASCO DA GAMA:** 2 euros por participante

### **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.

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

Durante as 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 atividades incluem um Seguro que cobrirá possíveis acidentes pessoais.

### **Vestuário**

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

Para os Programas que incluem piscina aconselha-se: Fato de banho, sandálias plásticas/chinelos, toalha e touca e nos de atividades náuticas Fato de banho, licra com proteção 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 aconselhável tomar duche e vestir roupa lavada após a atividade.

Os participantes devem vir de casa com o protetor 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 frigorífico.

As crianças que participem nos Programas dos Campus Vela e de Atividades Náuticas poderão usufruir de um protocolo para fornecimento de refeições estabelecido com o Pool Clube da Piscina Oceânica de Oeiras com um custo de 9,5 euros diários), para tal terão que dar indicação prévia à coordenação dos Programas.

### **Outro material de apoio**

Muda de roupa, garrafa de água e estojo de higiene pessoal.

### **Participação nas atividades**

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

### **Direitos dos participantes**

- a. Os participantes têm o direito de serem sempre acompanhados pelos Animadores/Monitores nas vias públicas.
- b. Estar segurado contra acidentes pessoais que possam decorrer da participação nas atividades do campo de férias;

### **Obrigações dos participantes**

Os participantes têm como deveres:

- a. Seguir as indicações e instruções dos Animadores/Monitores e Coordenador no que diz respeito ao tempo e ao modo de realização das atividades, de forma a cumprir o programa do “Viva as Férias”;
- b. Ter um comportamento correto 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 atividades (habitantes locais);
- c. Conservar em bom estado todo o material utilizado nas atividades, assim bem como o mobiliário e edifícios utilizados no “Viva as Férias”;
- d. Não abandonar as atividades antes do término, salvo em situações em que estejam devidamente autorizados pelos seus encarregados de educação.
- e. 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 atividade não havendo lugar a reembolso;



## Contactos

Para mais informações, por favor  
contacte:

-  Morada** Rua Carlos Napión, Barcarena
-  Email** vivaasferias@oeirasviva.pt
-  Website** [www.oeirasviva.pt](http://www.oeirasviva.pt)
-  Contacto** +351 91 211 64 93