



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
30 Março a 3 Abril 2026		
6 a 10 Abril 2026		

4. Preço

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

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	
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
Oeiras Marina	21 440 15 10	porto.recreio@oeirasviva.pt

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		Natação	Andebol	Arborismo		Natação				
10h00-10h30	Fute basebol		Jogos Aquáticos							
10h30-11h00										
11h00-11h30										
11h30-12h00						Hóquei subaquático				
12h00-12h30	ALMOÇO	ALMOÇO	PIC NIC	ALMOÇO						
12h30-13h00										
13h00-13h30										
13h30-14h00	Ténis	Workshop de trabalhos manuais	Tarde nos Karts (5euros/criança)	Cinema **						
14h00-14h30										
14h30-15h00										
15h00-15h30										
15h30-16h00	ARTES MARCIAIS									
16h00-16h30										
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	
	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 (2euros/criança)	Natação	Torneio Futsal	
10h00-10h30						
10h30-11h00	Natação	Fute basebol				
11h00-11h30						
11h30-12h00						
12h00-12h30	Jogos Aquáticos					
12h30-13h00	ALMOÇO	ALMOÇO	PIC NIC	ALMOÇO	ALMOÇO	
13h00-13h30						
13h30-14h00						
14h00-14h30	Ténis	Workshop de trabalhos manuais	Tarde nos Karts (5euros/criança)	Descanso (Jogos)	Cinema **	
14h30-15h00						
15h00-15h30	ARTES MARCIAIS					
15h30-16h00						
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

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	6ª feira - 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	FERIADO
09h30-10h00	Provas de Nível	Treino Futebol	Arborismo	Treino Futebol	
10h00-10h30					
10h30-11h00					
11h00-11h30	Treino Futebol				
11h30-12h00					
12h00-12h30					
12h30-13h00	ALMOÇO	ALMOÇO PARTILHADO	ALMOÇO		
13h00-13h30					
13h30-14h00					
14h00-14h30	Descanso (Jogos)	Descanso (Jogos)	Tarde nos Karts (5euros/criança)	Tarde de Cinema	
14h30-15h00					
15h00-15h30	Tarde livre na piscina				
15h30-16h00					
16h00-16h30					
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	Treino Futebol	Aquário Vasco da Gama (2euros/criança)	Treino Futebol	Treino Futebol
10h30-11h00					
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)	Tarde nos Karts (5euros/criança)	Descanso (Jogos)	Tarde de Cinema **
14h30-15h00					
15h00-15h30					
15h30-16h00	Tarde livre na piscina	Tarde livre na piscina		Torneio Futebol	
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.

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 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, 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 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 Nacion, Barcarena |
|  Email | vivaasferias@oeirasviva.pt |
|  Website | www.oeirasviva.pt |
|  Contacto | +351 91 211 64 93 |