

# ODIVELAS a MEXER

## Férias de Verão



**GUIA DO PARTICIPANTE**

15 a 19 de julho 2024

## Bem-vindos/as ao Programa Férias de Verão 2024.

Este programa defende a promoção da prática desportiva e cultural, como fator essencial para um desenvolvimento integral, permitindo o fomento de valores importantes para a formação das futuras gerações, tais como, a solidariedade, a cooperação, o respeito, a justiça, a igualdade e a amizade. Estes valores cruzam-se com os valores olímpicos e, sendo 2024 um ano de Jogos Olímpicos, partilhamos os valores que orientam o espírito e a prática dos mesmos – Excelência | Amizade | Respeito.

**EXCELÊNCIA** • Este valor significa “dar o seu melhor”, no desporto ou na vida. A ideia principal não é a comparação com os outros, mas sobretudo, alcançar as metas pessoais com determinação e esforço, não se tratando apenas de vencer, mas também de participar, de progredir na direção dos objetivos pessoais, de lutar para ser e fazer o melhor no dia a dia.

**AMIZADE** • Este valor refere-se à construção de um mundo melhor e mais pacífico através da solidariedade, do espírito de equipa, da alegria e do otimismo. Os atletas expressam este valor ao formarem elos fortes com os seus colegas de equipa e com os seus adversários, independentemente das diferenças de etnia, religião, género ou outras.

**RESPEITO** • Este valor inclui respeito por si mesmo e pelo seu corpo, respeito pelo outro, pelas regras e meio ambiente.



Para mais informações sobre os Jogos Olímpicos e seus valores, aceda ao link do Comité Olímpico de Portugal.

Hora	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
08h00	Concentração (PMO) Reunião apresentação - vídeo	Concentração (PMO)	Concentração (PMO)	Concentração (PMO)	Concentração (PMO)
08h30 - 12h30	Jogos de conhecimento Atividades Desportivas - Atividades desportivas	Fun Parque São João	Piscina Municipal de Odivelas (G1, G3 e G5)  Praia (G2 e G4)	Piscinas de Santarém	Piscina Municipal de Odivelas (G2 e G4)  Praia (G1, G3 e G5)
12h30 - 14h00	Almoço	Almoço no local da atividade	Almoço	Almoço no local da atividade	Almoço
14h30 - 17h00	Skate (G1, G2 e G3)  Atividades culturais (G4 e G5) (DCT)	Fun Parque São João	Skate (G4 e G5)  Atividades culturais (G1, G2 e G3) (DCT)	Piscinas de Santarém	Tarde olímpica  Preenchimento dos questionários
17h30	Saída (PMO)	Saída (PMO)	Saída (PMO)	Saída (PMO)	Saída (PMO)
17h30 - 18h30			Ação Pais & Filhos Peddy paper (Opcional)		

PMO - Pavilhão Multiusos de Odivelas

DCT - Divisão de Cultura e Turismo

A entidade organizadora do Programa Municipal Férias de Verão, reserva-se no direito de efetuar as alterações que considerar necessárias, para o bom funcionamento do mesmo.

Este guia irá ajudar-vos a ter uma melhor semana de participação, contudo não invalida a leitura e aceitação das informações, do Regulamento Interno e do Projeto Pedagógico e de Animação do programa, publicado na página da Câmara Municipal de Odivelas [Férias de Verão | CM Odivelas ([www.cm-odivelas.pt](http://www.cm-odivelas.pt))].

Momento	Horas	Dia da Semana	Local	Observações
Apresentação aos/às representantes legais e participantes	8h00	Segunda-feira	Auditório do Pavilhão Multiusos de Odivelas	Contamos com a presença de todos/as.
Abertura das portas	8h00	Todos os dias	Pavilhão Multiusos de Odivelas	Caso cheguem mais cedo, agradecemos que aguardem fora do Pavilhão Multiusos de Odivelas.
Saída/Início das atividades	8h30	Todos os dias	Pavilhão Multiusos de Odivelas	Pedimos a vossa pontualidade para que os/as participantes tenham uma semana completa.
Saída dos participantes no final do dia	17h30	Todos os dias	Pavilhão Multiusos de Odivelas	Solicitamos que se mantenham fora das instalações, até informação contrária, garantindo a segurança e a saída controlada e faseada dos/as participantes.
Ação Pais & Filhos	17h30	Quarta-feira	Pavilhão Multiusos de Odivelas [Nave 1]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação opcional – roupa confortável (balneário disponível).</li> <li>• Os participantes só podem participar nesta ação quando acompanhados pelos/as representantes legais.</li> </ul>

**Relembramos o material que devem utilizar, bem como o material de uso obrigatório durante a semana de participação:**

### **TODOS OS DIAS**

- Calções/calças de fato treino, calçado adequado à prática desportiva (tênis), t-shirt das Férias de Verão, chapéu das Férias de Verão, garrafa de água, pulseira identificadora das Férias de Verão, protetor solar com a primeira aplicação antes de sair de casa.

### **ATIVIDADES ESPECÍFICAS**

<b>ATIVIDADE</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Piscina Municipal de Odivelas</b>	Muda de roupa, chinelo para utilização exclusiva na piscina, toalha, touca, fato de banho/calções de banho e produtos de higiene para tomar banho nas instalações da Piscina Municipal.
<b>Praia de Carcavelos e Piscinas de Santarém</b>	Chinelos, toalha de praia, fato de banho/calções de banho.

**Previamente à participação**

**solicitamos que o material obrigatório (t-shirts e boné) seja identificado**

**com o primeiro e último nome do/a participante.**

Solicitamos que todos os dias seja aplicado protetor solar em casa, de acordo com os conselhos práticos da imagem e não se esqueçam de trazer o protetor na mochila para aplicar ao longo do dia.

## Conselhos práticos

Aplicar corretamente o protetor solar



**NO ROSTO**  
1 dedo de produto no rosto e pescoço



**NO CORPO**  
2 dedos de produto para cada uma das zonas 2 a 11



Além do material obrigatório, **relembramos que os lanches (manhã e tarde) são da responsabilidade dos/das participantes.**

Com o período das férias escolares vem também alguma alteração da rotina, dos horários e, conseqüentemente, das refeições.

No sentido de ajudar a fazer escolhas alimentares mais saudáveis, apresentamos os alimentos divididos em três grupos consoante a sua frequência: alimentos a privilegiar, alimentos a consumir esporadicamente e alimentos a evitar, reforçando que as escolhas alimentares dos lanches devem ser baseadas não só nas preferências e gostos das crianças e jovens, mas também nas necessidades nutricionais das mesmas.

### **Alimentos que DEVEM ser consumidos com maior regularidade:**



Pão de mistura ou integral, iogurte natural, fruta fresca, leite simples ou bebida vegetal s/açúcar c/cálcio, queijo, hortícolas, água, frutos gordos ao natural (ex: nozes, amendoins) e as suas manteigas sem adição de açúcar, cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia) e bolachas de arroz ou de milho.

Os alimentos incluídos nesta categoria contêm nutrientes essenciais e com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

### **Alimentos que PODEM OCASIONALMENTE ser colocados nas lancheiras:**



Sumo 100% de fruta, bolachas cream-craker, manteiga, bolo caseiro à fatia, marmelada/compotas sem adição de açúcar, pão de forma integral, leite ou bebidas vegetais aromatizados (ex: chocolate) e iogurtes de aromas (com  $\leq$  10g de açúcar).

Os alimentos incluídos nesta categoria contêm nutrientes essenciais, mas têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura.

### **Alimentos que NÃO DEVEM ser colocados nas lancheiras:**



Charcutaria (paio, fiambre, chouriço), refrigerantes e néctares, bolos de pastelaria e comerciais, bolachas recheadas, chocolates, pão de leite, iogurtes com pepitas, barras de cereais comerciais, sobremesas lácteas e chocolate de barra.

Os alimentos incluídos nesta categoria contêm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e não fornecem geralmente nutrientes essenciais.

## Relativamente aos almoços, partilhamos a ementa semanal.

Caso não tenha informado alguma alergia e/ou intolerância alimentar, solicitamos que o faça através do e-mail das Férias de Verão (feriasdeverao@cm-odivelas.pt), para posterior informação à empresa que fornece a alimentação.

EMENTA					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e nabo (batata, alho francês, cenoura, nabo, cebola)		Sopa de espinafres e lentilhas		Sopa de repolho e cenoura
<b>Prato</b>	Nuggets frango no forno, arroz primavera (arroz, ervilhas, cenoura e milho)	Sandes de atum	Peru assado com laranja e alecrim (ou estufado), arroz de alho	Sandes de bife de frango	Frango estufado com cogumelos, arroz de alho
<b>Prato vegetariano</b>	Hambúrguer de lentilhas no forno, arroz primavera (arroz, ervilhas, cenoura e milho)	Sandes de crepe de legumes	Tofú no forno com limão e orégãos, arroz de alho	Sandes de húmus	Favas guisadas, com esparguete
<b>Salada/ Legumes</b>	Salada de alface, tomate e orégãos		Salada de alface, cenoura e pepino		Brócolos, feijão verde e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Peça de fruta e bolachas Maria/Madalena	Leite creme ou fruta da época	Peça de fruta e bolachas Maria/Madalena	Fruta da época

A entidade organizadora do Programa Municipal Férias de Verão, reserva-se no direito de efetuar as alterações que considerar necessárias na ementa.



## Outras informações:

A Câmara Municipal de Odivelas não se responsabiliza pelos pertences dos participantes, neste sentido solicitamos que seja evitado o uso de:

- telemóveis
- dinheiro
- fios
- brincos
- pulseiras
- jogos eletrónicos

etc.

Em caso de acidente, informa-se que o Seguro contratualizado pelo Município de Odivelas funciona por reembolso, isto é, os/as representantes legais do/da participante inscrito suportam todas as despesas de tratamento, sendo posteriormente reembolsados/das pela Seguradora, aquando da entrega de todos os documentos referentes ao sinistro.

Por último, partilhamos as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a prática de atividade física. Segundo estas diretrizes, na **faixa etária dos 5-17 anos**, a atividade física proporciona benefícios ao nível da aptidão física, cardiorrespiratória e muscular, saúde cardiometabólica, saúde óssea, cognição, saúde mental e redução de adiposidade. Recomenda-se a realização de pelo menos 60 minutos por dia, no mínimo 3 dias por semana, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa de caráter aeróbico, complementando com o treino de força por forma a desenvolverem músculos e ossos fortes.

**Nos adultos (18-64 anos)** recomenda-se pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa. Devem ainda realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares pelo menos dois dias por semana, obtendo benefícios adicionais à saúde.

Para mais informações aceda ao link do Atividade física | Ação Global – SNS

Aproveitamos, para divulgar os **Programas Desportivos Municipais** que podem ajudar a aumentar os índices de prática:

### **Manhãs Ativas** | Aulas de Grupo gratuitas

- cardiofitness | pilates: 3ª, 4ª, 5ª feira às 7h45 | sábados: 9h, 9h45 e 10h30
- MANHÃS ATIVAS | Odivelas a Mexer | CM Odivelas (cm-odivelas.pt)

### **Avaliação da Capacidade Física**

- <https://odivelas.scl.pt/formulario.php?f=108>

### **Programas de Caminhada e Corrida Centro de Marcha e Corrida de Odivelas**

- 2ª a 6ª feira | 19h30 às 21h
- Programas de Caminhada e Corrida | CM Odivelas (cm-odivelas.pt)

### **Odibicla** | Aulas gratuitas

- É um programa destinado a todas as idades (a partir dos 4 anos) que pretende promover o ensino do uso da bicicleta. (3ª e 5ª feira | 18h30 às 20h30);
- ODIBICLA | Programa de iniciação à utilização da bicicleta | CM Odivelas (cm-odivelas.pt)

### **Pavilhão Multiusos de Odivelas**

- Atividades Indoor no Pavilhão Multiusos de Odivelas;
- Pavilhão Multiusos de Odivelas | CM Odivelas (cm-odivelas.pt)

### **Piscina Municipal de Odivelas**

- Atividades Aquáticas na Piscina Municipal de Odivelas;
- Piscina Municipal | CM Odivelas (cm-odivelas.pt)

### **Equipamentos ao ar livre**

- Street workout | campos polidesportivos disponíveis nas várias freguesias do concelho.

## Entidades Parceiras do Programa:



- clubedejudohajime@gmail.com
- <https://www.facebook.com/clubedejudo.hajime>
- <https://www.instagram.com/clubedejudohajime?igsh=MTRtM2gxenNnMXA0cg==>
- Tel: 913 705 447



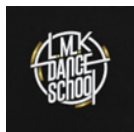
- <http://www.archerycoach.pt/index.php>



- gdbd.ramada@gmail.com
- [https://www.facebook.com/people/Grupo-Desportivo-dos-Bons-Dias-\\_ -KEMPO-Fit-kempo/100064055614611/](https://www.facebook.com/people/Grupo-Desportivo-dos-Bons-Dias-_ -KEMPO-Fit-kempo/100064055614611/)
- Tel: 967 419 228



- secretaria@fpdd.org
- [www.fpdd.org](http://www.fpdd.org)
- [https://www.instagram.com/fpdd\\_portugal?igsh=MW15eHBrN3YzZXFyeA==](https://www.instagram.com/fpdd_portugal?igsh=MW15eHBrN3YzZXFyeA==)



- l.m.k.dance.school@gmail.com
- <https://www.instagram.com/lmkdanceschool?igsh=d2Q5c2lnbG5ic2Zj>



- capoeira.agbara@gmail.com
- <https://www.instagram.com/capoeira.agbara?igsh=a2F3YzVic2Q0YnJx>



SHORINJI KEMPO  
少林寺拳法

- odivelasbranch@gmail.com
- Federação Portuguesa de Shorinji-Kempo - FPSK | Odivelas | Facebook



- akwado@gmail.com
- <https://www.instagram.com/academiaskaratewado?igsh=dWdweXZncXJyMml2>
- Tel: 964 473 079

Aproveitem ao máximo para explorar novas atividades,  
lugares e façam de cada dia um dia inesquecível.

**Divirtam-se!**

**Contactos:**

Divisão de Desenvolvimento Desportivo  
Pavilhão Multiusos de Odivelas - Alameda do Porto Pinheiro  
2675-668 Odivelas

E-mail: [feriasdeverao@cm-odivelas.pt](mailto:feriasdeverao@cm-odivelas.pt)

Telefone: 219 320 990

Telemóvel: 965 652 675 (acessível apenas durante o decurso do programa)

[www.cm-odivelas.pt](http://www.cm-odivelas.pt)

