

6 AOS 12
ANOS

≡ FÉRIAS ≡

VERÃO

JUNHO | JULHO | SETEMBRO

PRAIA | PISCINA
AR LIVRE
PASSEIOS CULTURAIS
AVENTURA

MAIS INFORMAÇÕES: 968 222 980 | GERAL@CENTROSERMAIS.COM


sermais



Bem-vindo ao nosso programa de Atividades de Verão!

As atividades que oferecemos são uma excelente oportunidade para as crianças explorarem e descobrirem novos interesses enquanto se divertem. Acreditamos que através de **atividades lúdicas e sociais**, as crianças são capazes de **aprender mais sobre o mundo** que as rodeia de uma forma descontraída e motivadora.

As atividades criativas estimulam a **imaginação** e a **criatividade**, promovendo a **comunicação** e a **expressão** entre os participantes. Além disso, as atividades em grupo proporcionam um ambiente de **cooperação** e aprendizagem mútua, potencializando a **socialização** e o respeito pelo próximo.

Defendemos que, ao oferecer atividades lúdicas, **exploratórias** e **sociais**, incentivamos as crianças a descobrir e a interessar-se pelo mundo que as rodeia, promovendo a **curiosidade** e a **motivação** para a **aprendizagem**.

Sem mais demoras, fique então a conhecer o programa que preparámos para a sua Família!

19 a 23 jun

Nesta Lisboa que eu amo

26 a 30 jun

Do oceano que nos separa
à curiosidade que nos une

3 a 7 jul

Corpo em movimento, SerenaMENTE

10 a 14 jul

No tempo dos meus avós

17 a 21 jul

Viagem ao centro da Terra

24 a 28 jul

Eu tenho voz





19-23 JUN | Nesta Lisboa que eu amo



O mês de Junho é o mês das festas da cidade.

Será que conheço a minha cidade? Os nomes que já teve? Os seus elementos arquitetónicos e identitários? Será que Lisboa sempre foi como a conhecemos agora?

Através de atividades que estimulam ativamente o pensamento crítico, criativo, científico, técnico e tecnológico aliado ao conhecimento histórico, cultural e geográfico, vamos conhecer alguns aspetos desta nossa cidade que foi desde sempre multiconfessional, multiétnica e multicultural...

	19 JUN	20 JUN	21 JUN	22 JUN	23 JUN
08H30	abertura				
MANHÃ	Piscina	Uma cidade tantos nomes	A catástrofe de 1755	Há festa em Lisboa	Só é fadista quem quer
13h00	Almoço				
TARDE	Desenhar Lisboa	Obra de Bordallo Pinheiro	Masterchef: Um pastel de nata diferente	Memórias da cidade	Fotografia por Lisboa
	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Tanto para ver deste rio aqui tão perto	Jogos ao ar livre
18H30	encerramento				

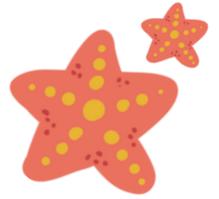
*conheça a descrição das atividades no final do documento



19 A 23 JUN | DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE	LOCAL	DESCRIÇÃO
Uma cidade, tantos nomes	Museu da Cidade	Muitas heranças se descobrem por trás dos diferentes nomes que Lisboa conheceu! Uma visita para saber mais sobre o crescimento e a evolução da cidade.
A catástrofe de 1755	Ser Mais	A 1 de novembro de 1755, em Lisboa, a terra tremeu, o mar invadiu a cidade, ruíram edifícios e arderam inúmeras riquezas. Os seus habitantes descobriram que a cidade era pouco segura: ruas apertadas, construções perigosas, muitos materiais inflamáveis. Através de um manuscrito anónimo vivencia-se o dia 1 de novembro de 1755 e constata-se a reação de figuras importantes perante a catástrofe do século! Como foi pensada a cidade? Quais as soluções encontradas? Que edifícios construir para resistir a terremotos? No final, constrói-se um edifício pombalino.
Há festa em Lisboa	Museu de Sto. António	Oficina que revisita alguns dos elementos mais emblemáticos das festas de Lisboa: o arco enfeitado, o manjerico e o trono de Santo António.
Memórias da Cidade	Lisbon Story Centre	Exposição multimédia sobre a história da cidade desde a fundação até ao séc XXI.
Tanto para ver deste rio aqui tão perto	Núcleo expositivo na Estação Fluvial	Apresentação multimédia para apreciação e sensibilização ambiental das duas margens do rio e que mostra vários locais de onde poderá descobrir diferentes vistas de Lisboa e saber mais sobre o Tejo e a sua vivência.
Só é fadista quem quer	Museu do Fado	Visita ao circuito museológico acompanhada por um guia do museu. Os jovens são desafiados a interpretar um fado, através da orientação de um sistema de karaoke.





26-30 JUN | Do oceano que nos separa à curiosidade que nos une...



Do oceano que nos separa à curiosidade que nos une...

Vivemos num pequeno planeta azul, onde a água e os oceanos desempenham um papel essencial à vida na terra.

Mas... o que aconteceria se toda a água desaparecesse do planeta?

O que está a acontecer a algumas espécies com o aquecimento global?

Será que conhecemos a importância dos oceanos e o impacto que teria a sua destruição...?

O Oceano fornece alimento, vida e muita diversão.

Esta semana será dedicada ao desporto aquático, vida e preservação das espécies e dos oceanos.

	26 JUN	27 JUN	28 JUN	29 JUN	30 JUN
08H30	abertura				
MANHÃ	Piscina	Uma janela para o oceano	A carreira da Índia	Uma substância fantástica	"O peculiar crime do estranho Sr. Jacinto"
13h00	Almoço				
TARDE	Vamos fazer um ecossistema marinho	Canoagem (Jamor)	Um mar de lixo	Montagem da exposição "um mar de lixo"	Os oceanos
	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre
18H30	encerramento				

*conheça a descrição das atividades no final do documento



26 A 30 JUN | DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE	LOCAL	DESCRIÇÃO
Uma janela para o oceano	Aquário Vasco da Gama	Uma janela para o Oceano. A exposição de exemplares vivos no Aquário Vasco da Gama caracteriza-se pela diversidade, apresentando espécies animais e vegetais pertencentes aos mais variados grupos zoológicos e botânicos, provenientes de ecossistemas de água doce, salgada e salobra, de ambos os Hemisférios. A fauna da costa portuguesa ocupa, no entanto, o lugar de destaque.
Canoagem	Jamor	Relação com a Natureza, adaptação ao meio aquático, planeamento e organização, procedimentos de segurança, saúde e bem-estar.
A Carreira da Índia	Fragata D. Fernando II e Glória	A Fragata D. Fernando II e Glória é o último navio exclusivamente à vela da Marinha Portuguesa e a última "Nau" da "Carreira da Índia", verdadeira linha militar que durante mais de 3 séculos fez a ligação entre Portugal e aquela antiga colónia. Foi também o último grande navio a ser construído no estaleiro real de Damão (Estado da Índia) onde foi lançado à água em 1843, sendo depois rebocado para Goa a fim de ser armado e aparelhado.
Uma substância fantástica	EPAL	Convidamos os participantes a tornarem-se cientistas, a observar, questionar e testar, e assim ficar a conhecer melhor a água. Vamos perceber a importância da observação e da aplicação do método científico.
O peculiar crime do estranho Sr. Jacinto	CCB	«Numa cidade em que a natureza foi proibida, um pequeno crime de um homem simples desencadeia consequências inesperadas...» Um vislumbre sobre uma Lisboa estranhamente distópica, mas ao mesmo tempo familiar, representada na curta-metragem O Peculiar Crime do Estranho Sr. Jacinto. Uma exposição composta por cenários, adereços e marionetas, que nos permite conhecer os segredos por trás desta produção de animação de volumes, vulgo stop motion, repleta de elementos técnicos e outras curiosidades. Como no filme, existe aqui uma sempre presente mensagem ambientalista, discussão muito importante nos dias que correm.





03-07 JUL | Corpo em movimento, SerenaMENTE



O nosso corpo é capaz de fazer coisas incríveis!

Ter o corpo em movimento ajuda-nos a aumentar a capacidade de concentração, ajuda-nos a libertar stress e ajuda-nos a adquirir uma estrutura corporal mais forte.

Conheces o teu corpo?

De que forma o representarias?

Que coisas incríveis o teu corpo te permite fazer?

No fundo ter o corpo em movimento serena a mente...

	03 JUL	04 JUL	05 JUL	06 JUL	07 JUL
08H30	abertura				
MANHÃ	Piscina	Na casa do Frankenstein	Praia	Dos pés à cabeça e de pernas para o ar	Mestres da Ilusão: Nem tudo é o que parece!
13h00	Almoço				
TARDE	Pintar com o corpo	A cómoda dos Eu's	Mindfulness e Auto-Compaixão	O Homem Vitruviano	Sou um só com o Mundo que me rodeia
	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre
18H30	encerramento				

*conheça a descrição das atividades no final do documento



03 A 07 JUL | DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE	LOCAL	DESCRIÇÃO
Acómoda dos Eu's	Casa-Museu Fernando Pessoa	<p>O que têm em comum a data de 8 de março de 1914, uma cómoda e um escritor português? O que une todos estes elementos? Haverá uma história que os relacione?</p> <p>Vamos explorar, debater e desvendar as respostas a alguns dos enigmas pessoais a partir de um universo de objetos pertencentes ao próprio. Tendo em mente a célebre cómoda de Fernando Pessoa, e seguindo uma metodologia participativa e argumentativa, iremos manusear uma casa-portátil em forma de “objecturário” com gavetas bem recheadas de objetos, livros e documentos. Vamos desvelar as várias “gavetas interiores” que compõem o escritor, quem foi, o que escreveu e o que idealizou. Entrar no imaginário e no jogo criativo de Pessoa e perceber o seu fantástico jogo de criação literária! No final, apelando ao nosso espírito de poetas, experimentaremos técnicas diferentes de escrita criativa, e, em poucos minutos, criaremos em conjunto a nossa obra literária.</p>
Dos pés à cabeça	CCB	<p>Mais olhos do que barriga, com unhas e dentes, do pé para a mão. Como se desenha um corpo? E quantas partes tem? Da cabeça aos pés, vamos percorrer este espaço — especialmente pensado e desenhado para os mais novos — e descobrir como os artistas trabalham o tema do corpo humano. No final, depois de recolhidas todas as pistas, ideias e descobertas, temos um desafio onde poderemos mostrar tudo o que aprendemos.</p>
Mestres da ilusão: Nem tudo é o que parece!	3d Art Museum	<p>Ansioso para entrar no mundo da fantasia e da imaginação? Um conceito diferente de museu que combina a ciência da percepção visual com a magia da ilusão e nos leva a acreditar que tudo é possível. Ora vê só, além de poderes encarnar o médico de Van Gogh, aventurar-te num safari, ter um dinossauro como animal de estimação, poderás ainda ver a tua cabeça ser servida numa mesa de refeição. Parece divertido, não? Então certifica-te que tens o teu telemóvel carregado e prepara-te para tirar muitas fotografias. Olha que aqui nada é o</p>





10-14 JUL | No tempo dos meus avós...



Os avós são raízes de um tronco grande e forte que é a nossa família.

Mesmo que já não estejam por cá, continuamos a ser semente plantada por eles.

Como seria a vida quando os nossos avós eram crianças?

De certeza que já ouviste histórias ou viste brinquedos desse tempo!

Como era a alimentação?

A que brincavam?

O que vestiam?

Sabes que muitas vezes os avós construíram os seus próprios brinquedos?

Viaja connosco e recua no tempo...

	10 JUL	11 JUL	12 JUL	13 JUL	14 JUL
08H30	abertura				
MANHÃ	Piscina	Avental de histórias	Tantas memórias...	Eu faço os meus brinquedos	A história do meu país é a minha
13h00	Almoço				
TARDE	Carta aberta aos avós	A vida no campo como era antigamente	Eu faço os meus brinquedos	Masterchef: Livro de Pantagrue	Jogos Tradicionais
	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre
18H30	encerramento				

*conheça a descrição das atividades no final do documento



10 A 14 JUL | DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE	LOCAL	DESCRIÇÃO
Avental de histórias	Quinta Pedagógica dos Olivais	Esta é uma atividade de leitura e construção de histórias. Histórias que percorrem a Quinta, e crescem ao sabor da imaginação de quem as ouve, tendo como mote uma seleção de temas relacionados com o ambiente, com os animais e a vida rural na Quinta, entre outros. De uma forma interativa e recorrendo a diversos cartões, com temas relacionados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e do Conhecimento do Mundo, com personagens e outros elementos, a história é construída gradualmente pelos participantes, quer com frases e palavras, quer com ilustração e desenhos.
Tantas memórias	Museu RTP	Tem como objetivo ar a conhecer ao público em geral uma parte importante do vasto acervo museológico e documental de rádio e de televisão que a RTP possui (objetos, imagens, vídeos e documentos), que de outro modo lhe seria inacessível, proporcionando-lhe uma experiência interativa cativante ao mundo da Rádio e Televisão, permitindo ultrapassar as barreiras do espaço físico e chegar a um público muito mais vasto, constituindo neste contexto um importante contributo para aproximar a RTP dos cidadãos e para a sua afirmação como entidade de referência na memória do nosso país.
A história do meu país é a minha	Museu de Arte Popular	Conhecer melhor a nossa história... desde instrumentos musicais; cestaria; têxteis; trajos e bordados; miniaturas de barcos e carros de tração animal; e alfaias agrícolas.





17-21 JUL | Viagem ao centro da Terra



Inspirados pelo livro de Júlio Verne iremos iniciar uma expedição pelo mundo da ficção científica.

Com uma boa dose de imaginação e curiosidade iremos descobrir portas secretas que nos permitirão explorar e desvendar os enigmas da Terra.

Desde galerias subterrâneas, mundos paralelos, histórias passadas e projeção de novos futuros, a capacidade de criação das crianças não conhecerá limites.

	17 JUL	18 JUL	19 JUL	20 JUL	21 JUL
08H30	abertura				
MANHÃ	Piscina	Treino como um astronauta	Os Exploradores no Museu	Os Samurais e as suas histórias	Praia
13h00	Almoço				
TARDE	Construo a minha nave espacial	O meu primeiro conto de ficção científica	Teatro de Marionetas	Um portal para a imaginação	Músculos fortes e cérebro feliz
	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre
18H30	encerramento				

*conheça a descrição das atividades no final do documento



17 A 21 JUL | DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE	LOCAL	DESCRIÇÃO
Os exploradores no Museu	Museu da Marioneta	<p>Depois de uma breve visita ao museu, pequenos grupos investigam diferentes técnicas de manipulação de marionetas, através das pistas e dos recursos informativos disponíveis.</p> <p>No final, partilham-se descobertas: com uma apresentação mais teórica ou a criação de uma performance, revela-se o que se aprendeu sobre as culturas e os vários tipos de marionetas. Uma visita que levanta várias questões sobre a produção artística, desde a criação da marioneta, à sua caracterização e manipulação, até à “invenção” do texto e da mensagem que se quer transmitir. A consciencialização para a importância do trabalho artístico, a experiência de falar em público e expor uma ideia perante um grupo, são mais valias desta atividade.</p>
Os Samurais e as suas histórias	Fundação Oriente	<p>Aprender é divertido! Vamos aguçar a curiosidade e estimular a imaginação das crianças viajando no tempo para o Oriente, os alunos irão conhecer pedaços de História, descobrir os Samurais, imaginar as histórias vividas por alguns objectos tão invulgares nos dias de hoje, ou encantar-se com a sonoridade da ópera chinesa.... Usando os cinco sentidos e a criatividade vão relacionar conceitos e aprender palavras novas.</p>





24-28 JUL | Eu tenho voz



O homem começou a sentir necessidade de se comunicar desde que começou a viver em sociedade. Comunicar tem sido uma ferramenta fundamental para a sobrevivência, o desenvolvimento e a evolução da Humanidade.

Através da comunicação, trocamos ideias, expressamos emoções, transmitimos conhecimentos, estabelecemos alianças e tantas outras coisas que seria impossível realizar sozinhos.

Durante esta semana seremos jornalistas, detetives e contadores de histórias.

	24 JUL	25 JUL	26 JUL	27 JUL	28 JUL
08H30	abertura				
MANHÃ	Piscina	Se um cão morde um homem não é notícia	Histórias dentro de uma mala de viagem	Praia	Viagem no Tempo
13h00	Almoço				
TARDE	Sou detetive	Fadas, bruxas e Palácios	Jornal Ser Mais - A redação	Músculos fortes e cérebro feliz	Jornal Ser Mais - A Edição
	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre	Jogos ao ar livre
18H30	encerramento				

*conheça a descrição das atividades no final do documento



24 A 28 JUL | DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE	LOCAL	DESCRIÇÃO
Se um cão morde um homem não é notícia	Sintra News Museum	A missão do NewsMuseum é promover o conhecimento dos Media, da Comunicação e do Jornalismo. Essa promoção é feita através de um ambiente moderno e participativo, em que a partilha de informações sobre os episódios recentes da história do nosso mundo e da respetiva cobertura mediática se processa de forma experiencial e divertida com o auxílio de tecnologias inéditas.
Fadas, bruxas e palácios	Mitos e Lendas	O centro interativo Sintra Mitos e Lendas convida a uma viagem pelo misticismo, segredos e romantismo da vila, através da história, música e literatura, com recurso a cenografia, técnicas multimédia e experiências sensoriais, num percurso que, em 17 espaços, cruza a realidade e a ficção a várias dimensões, e que contou com a participação de uma equipa de arquitetos, cenógrafos, guionistas, historiadores e especialistas em audiovisuais, hologramas, efeitos sensoriais, realidade aumentada e filmes 3D.
Viagem no Tempo	Museu dos Coches	A atividade consiste num peddy-paper, concebido e orientado pelo Serviço Educativo, com o propósito de dar a conhecer, de um modo divertido, várias curiosidades sobre os principais meios de transportes da exposição do museu.
Histórias dentro de uma mala de viagem	Museu da Carris	A história da CARRIS dentro de uma Mala de Viagem! Relatos de grandes acontecimentos que se deram por Lisboa e pelo mundo e que trouxeram até à nossa cidade diferentes transportes públicos. Viajar por vários países, tirar coordenadas e passar fronteiras, para entrar numa aventura divertida e descobrir carros americanos, elétricos amarelos e autocarros antigos.



PREÇÁRIO

	Alunos Grupos de Estudo Ser Mais 23/24	Participantes Externos
Semana completa*	115€	125€
Dia*	35€	40€
Almoço Bag Meal (opcional)	25€ /semana	
*Os valores incluem IVA (23%), bilhetes dos transportes, atividades e seguro.		

DESCONTOS

Irmãos/ Amigos: -5%

Associações de Pais parceiras**: -5%

Inscrição em 2 semanas**: -7%

Inscrição em + 3 semanas**: -10%

** não acumuláveis entre si

IMPORTANTE

- As atividades realizam-se com um número mínimo de 10 inscrições
- As vagas são limitadas a 15 inscrições
- A inscrição considera-se confirmada após o pagamento do valor integral
- Os cancelamentos efetuados com menos de uma semana de antecedência implicam a perda do valor pago.
- Os cancelamentos efetuados com mais de uma semana de antecedência conferem o direito à devolução de 50% sob a forma de vale a utilizar noutros serviços Ser Mais.
- As atividades podem ser substituídas por outras semelhantes caso se verifiquem condições que assim o obriguem e que sejam alheias ao Ser Mais (condições atmosféricas, parceiros, etc)
- A alimentação não está incluída - o almoço pode ser assegurado por nós mediante reserva prévia.
- O ponto de entrega e recolha das crianças situa-se na Alameda Roentgen, 9C, em Carnide.

