



ACM  
YMCA  
Setúbal

# CAMPOS DE FÉRIAS 2018

MEMÓRIAS E EXPERIÊNCIAS PARA A VIDA

REGISTO  
287/ DRLVT



MELHOR DO QUE OS LUGARES E PESSOAS  
QUE VAIS CONHECER, SERÁ DESCOBRIR  
TODAS AS TUAS CAPACIDADES.





# NAS FERIAS TRABALHA-SE

OBVIO QUE NÃO! MAS APRENDEMOS MUITO, E MUITAS COISAS  
QUE NÃO NOS ENSINAM NA ESCOLA

Os nossos Programas de Férias proporcionam o espaço e tempo para crianças e jovens descobrirem novas competências e desenvolverem as suas capacidades; onde aprendem a importância do trabalho em comunidade, adquirem conhecimentos úteis para o dia-a-dia, criam novas amizades e ampliam conhecimentos sobre a Natureza.

Os programas são por isso pensados para proporcionar variadas experiências. Desde o trabalho em equipa para as tarefas diárias, onde cada participante tem o importante papel de fomentar o bem-estar do outro,

passando pelas construções nas árvores, onde a obra final assume uma função primordial no programa, até às atividades de Desporto de Natureza, nas quais os participante são levados a conhecer os seus limites físicos e emocionais.

É neste contexto de partilha que o conhecimento do EU, do meio e dos outros se torna revelador do potencial de cada um e da sua importância no contexto social.

Acreditamos que a participação nos nossos programas são marcantes nas memórias de todas as pessoas envolvidas.

# FÉRIAS DA PÁSCOA

4 DIAS - 26 A 29 DE MARÇO

## PROGRAMA

### SEGUNDA-FEIRA

**DESAFIOS MANHÃ** 8H30 - RECEÇÃO, ACOMODAÇÃO, REGRAS DO CAMPO, JOGOS DA AMIZADE 12H - ALMOÇO

**TARDE** 14H - JOGOS COOPERATIVOS E INTRODUÇÃO À ESCALADA 18H

**DESCANSO** (18H) DUCHE, JANTAR, JOGOS NOTURNOS / FOGO DE CONSELHO E RECOLHER (23H)

### TERÇA-FEIRA

**DESAFIOS MANHÃ** 8H30 - ALVORADA, ESCALADA.

**TARDE** 14H - RAPPEL, EDUCAÇÃO AMBIENTAL - ESTUDO DE ECOSISTEMA

**DESCANSO** (18H) DUCHE, JANTAR, JOGOS NOTURNOS / FOGO DE CONSELHO E RECOLHER (23H)

### QUARTA-FEIRA

**DESAFIOS MANHÃ** 8H30 - ALVORADA, PASSEIO PEDESTRE

**TARDE** 14H - PASSEIO PEDESTRE, OFICINA ARTISTICA

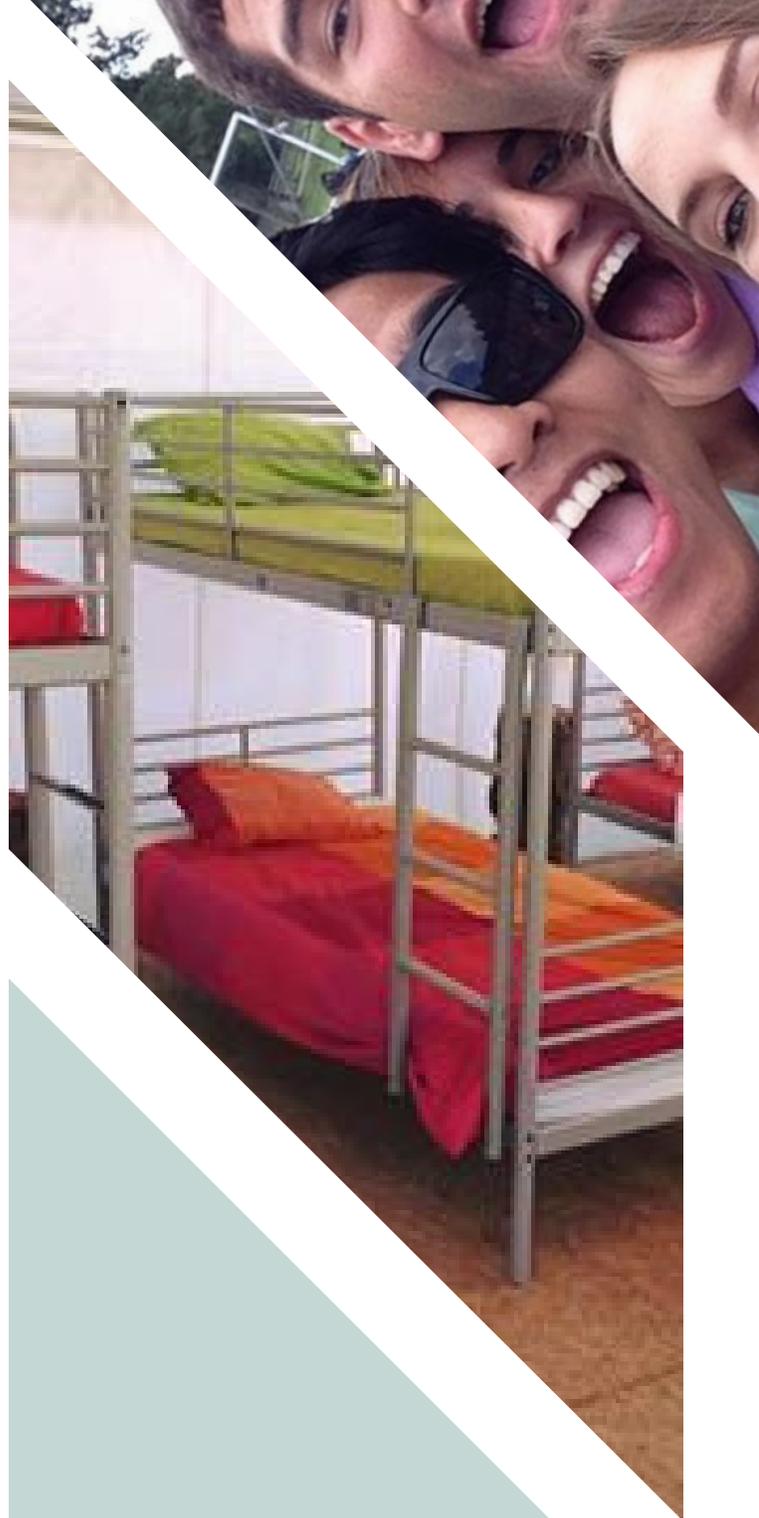
**DESCANSO** (18H) DUCHE, JANTAR, JOGOS NOTURNOS / FOGO DE CONSELHO E RECOLHER (23H)

### QUINTA-FEIRA

**DESAFIOS MANHÃ** 8H30 - ALVORADA, TIRO COM ARCO, JOGOS ALAMBRINOS

**TARDE** 14H - DESPEDIDA ALAMBRINA  
16H30 - DESMONTAR CAMPISMO

**PARTIDA** 18H



Desenvolvemos este campo para devolver as crianças e jovens à natureza. No entanto por motivos de segurança e higiene ficam alojados em tendas de campanha com beliches. Os cuidados pessoais são feitos em balneários com todas as comodidades, segurança e higiene.

As refeições são elaboradas pela equipa de cozinha tendo em atenção alergias e restrições alimentares.



# INFORMAÇÕES

## CAMPO FECHADO CAMPOS DE FÉRIAS PÁSCOA

7 aos 17 anos -  
Associado YMCA -

### Descontos

Irmãos - 10% sobre o valor total  
Reserva até 25 de Fevereiro  
10% acumulável com desconto de irmãos.

### CONDIÇÕES

30% do valor total no ato de inscrição. No caso de desistência justificada ou 15 dias antes do início do Campo, o valor de reserva é reembolsado na totalidade

### OFERTA ESPECIAL

Desconto de 25% na tarifa seleccionada, Bungalow Natura ou Charme TI para 4 pessoas. Nos meses de Julho e Agosto a reserva mínima são duas noites.

ALAMBRE@YMCASETUBAL.ORG  
+351 - 212 183 103 | 936 297 899  
WWW.YMCASETUBAL.ORG



# AS MINHAS NOTAS

## FÉRIAS DE VERÃO CAMPOS YMCA



POSSO ESCOLHER FICAR NA ARRÁBIDA,  
VIAJAR PARA ESPANHA OU ESTADOS  
UNIDOS...

NA ARRÁBIDA HÁ  
CAMPOS EM PORTUGUÊS  
OU BILINGUE (PT/EN)...  
TURNOS DE 7 DIAS...

EM ESPANHA AS CRIANÇAS DOS  
7 AOS 12 ANOS TÊM 3 TURNOS  
DE 10 DIAS E OS JOVENS DOS 10  
AOS 16 DOIS TURNOS DE 15  
DIAS...

PARA OS ESTADOS  
UNIDOS SOU  
ACOMPANHADO POR UM  
MONITOR PORTUGUÊS E  
FICO 2 OU 4 SEMANAS...



ACM  
YMCA  
Setúbal

# CAMPO DE FÉRIAS IMERSÃO INGLÊS

7 DIAS - 5 TURNOS POSSÍVEIS

## PROGRAMA (PROVISÓRIO)

### DOMINGO

- TARDE** 14H - BOAS VINDAS, ACOMODAÇÃO, REGRAS, ICE BREAKERS, CAMINHADA - 20H
- DESCANSO** 20H JANTAR, LIGAR PARA CASA, JOGOS ALAMBRINOS, DORMIR 23H

### SEGUNDA

- MANHÃ** 8h30 DESPERTAR, AULA DE INGLÊS - 12H
- TARDE** 14H - ECO-PROJETO, JOGOS AQUATICOS, 1H TEMPO LIVRE, 17H30 JOGOS COOPERATIVOS
- DESCANSO** 20H JANTAR, CAMINHADA NOTURNA, DORMIR 23H

### TERÇA

- MANHÃ** 8h30 DESPERTAR, PRAIA - 12H
- TARDE** 13H30 - DUCHE, AULA DE INGÊS, ESCALADA ÀS ÁRVORES 20H
- DESCANSO** 20H JANTAR, ECO-PROJETO, DORMIR 23H

### QUARTA

- MANHÃ** 8h30 DESPERTAR, AULA DE INGLÊS, ECO-PROJETO, TEMPO LIVRE - 12H
- TARDE** 13H30 - CAMINHADA, RAPPEL - 20H
- DESCANSO** 20H JANTAR, CAÇA AO TESOURO, DORMIR 23H

### QUINTA

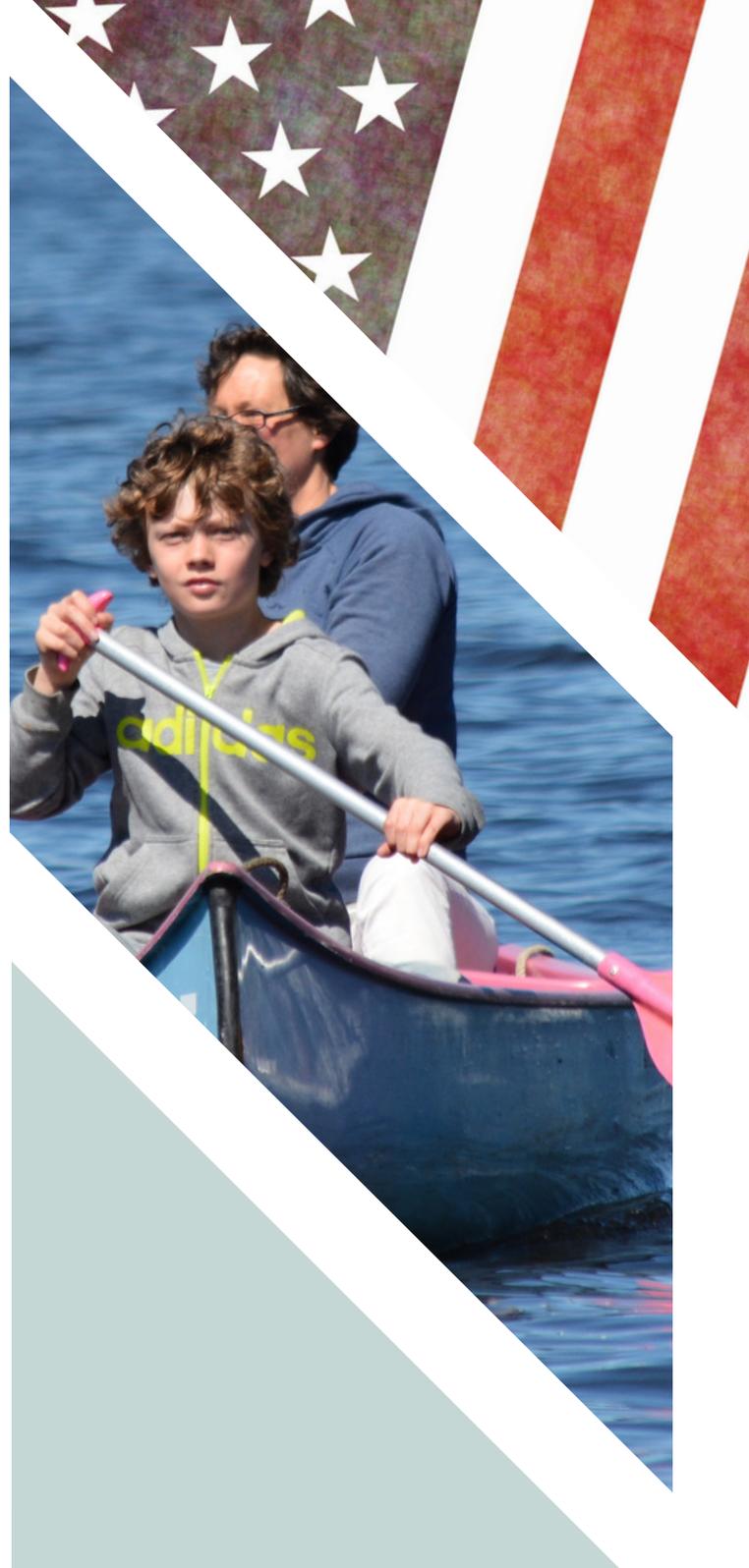
- MANHÃ** 8h30 DESPERTAR, PRAIA E AULA DE INGÊS - 12 H
- TARDE** 14H - CANOAGEM, AULA DE INGLÊS, ECO PROJECTO - 20H
- DESCANSO** 20H JANTAR, ECO-PROJECTO, DORMIR 23H

### SEXTA

- MANHÃ** 8H30 DESPERTAR, CAMINHADA AVENTURA, ESCALADA
- TARDE** 13H30 - ESCALADA, TEMPO LIVRE 20H
- DESCANSO** 20H JANTAR, APRESENTAÇÃO DO ECO PROJECTO, DORMIR 23H

### SABÁDO

- MANHÃ** 8h30 DESPERTAR, PREPARAR A PARTIDA.
- TARDE** DESPEDIDA



Os Campos de Férias de Imersão Linguística, são desenvolvidos para que ao longos dos 7 dias o idioma de conversação seja o inglês. Para o efeito a YMCA conta com um(a) professora e/ou voluntária de língua inglesa. Este(a) assegura a qualidade da aprendizagem e do nível de conversação entre o(a)s campistas.



## AS ACTIVIDADES

CAMINHADA | COOPERAÇÃO | RAPPEL | ESCALADA ROCHA E ARVORE  
CAÇA AO TESOURO | TIRO COM ARCO | CANOAGEM | CASA NA ÁRVORE

Caminhada - passeio na Mata do Parque Natural da Arrábida com grau de dificuldade fácil.

Cooperação - são actividades desenvolvidas para motivar ao trabalho em equipa, responsabilidade, liderança e auto-estima.

Rappel - Circuito com 3 vias de progressão consecutivas, ideal para principiantes. Numa paisagem de beleza única, o percurso leva-nos através de pequenas grutas onde emoção está sempre bem presente.

Escalada - Iniciação à escalada num dos ambientes naturais mais belos da Arrábida - a Fenda. Local invulgar de interesse geológico, com vias de vários graus de dificuldade. Ótimo para um primeiro contacto com a modalidade.

Caça ao tesouro - actividade lúdica que exige um envolvimento social grande. Escuta activa e boa capacidade oral.



## AS ACTIVIDADES

CAMINHADA | COOPERAÇÃO | RAPPEL | ESCALADA ROCHA E ARVORE  
CAÇA AO TESOURO | TIRO COM ARCO | CANOAGEM | CASA NA ÁRVORE

Casa na árvore - A Natureza é o ambiente mais natural para a essência humana. É aqui que se rompe com a pressão social e se renasce.

No YMCA CAMP Alambre trabalha-se uma nova abordagem para programas de férias.

Trata-se de um modelo pedagógico, assente numa metodologia de aprendizagem ativa, que envolve os jovens na construção de "Casas na Árvores".

Recorrendo a técnicas de "Tree Climbing", os jovens formam uma equipa de trabalho de estrutura horizontal, onde a imaginação e o seu empenho são os limites.

Têm por objetivo criar um sistema de plataformas, elevadas do solo, recorrendo a materiais naturais como corda e madeira. Estas plataformas são assentes em árvores, numa área florestal definida para o efeito.

Todos os materiais são reutilizados.



# INFORMAÇÕES

CAMPO FECHADO

CAMPOS DE FÉRIAS IMERSÃO LINGUÍSTICA

7 aos 17 anos -

Associado YMCA -

Descontos

Irmãos - 10% sobre o valor total

Reserva até 25 de Fevereiro

10% acumulável com desconto de irmãos.

CONDIÇÕES

30% do valor total no ato de inscrição. No caso de desistência justificada ou 15 dias antes do início do Campo, o valor de reserva é reembolsado na totalidade

OFERTA ESPECIAL

Desconto de 25% na tarifa seleccionada, Bungalow Natura ou Charme TI para 4 pessoas. Nos meses de Julho e Agosto a reserva mínima são duas noites.

[ALAMBRE@YMCASETUBAL.ORG](mailto:ALAMBRE@YMCASETUBAL.ORG)

+351 - 212 183 103 | 936 297 899

[WWW.YMCASETUBAL.ORG](http://WWW.YMCASETUBAL.ORG)



YMCA

WWW.YMCASETUBAL.ORG

# YMCA CAMP ALAMBRE

A PORTA DE ENTRADA NA ARRÁBIDA

O YMCA Camp Alambre reflecte uma parceria com o Instituto para a Conservação da Natureza e Florestas (ICNF).

O YMCA Camp Alambre está situado no Parque Natural da Arrábida, uma das mais belas paisagens de Portugal, onde o verde da Serra se mistura com o azul do Atlântico. Das colinas às praias, do Portinho da Arrábida, passando por aldeias, aqui encontramos tudo para dias inesquecíveis.

Os alojamentos estão cuidados num contexto de conservação da natureza. O objectivo é albergar quem procura um lugar no coração da Arrábida.

Proporcionamos actividades ao ar livre, tanto na serra, como no mar e no rio.

Dispomos de 11 confortáveis bungalows, uma tenda para eventos corporativos ou aniversários e um bistrô, com mercearia regional. O parque tem uma área de acampamento exclusiva para escuteiros.

Os bungalows são compostos por 1 quarto, 1 casa de banho e uma sala com kitchenette.

O trabalho no Alambre visa o conhecimento do meio ambiente, o despertar a consciência individual e colectiva e a preocupação pela realidade global das relações humanas entre si e com a Natureza, bem como os problemas que nela advêm, buscando soluções efectivas.

Estrada Nacional 379-1 2925-318 Azeitão Portugal