

# GUIA PARA FAMÍLIAS



## COMO FUNCIONA O TOK'A MEXER VALONGO?

O **TOK'A MEXER VALONGO** é um campo de férias não residencial, que funciona de segunda a sexta-feira, entre as 08h30 e as 18h30. Tem como objetivo principal apoiar as famílias durante o período de férias, permitindo a conciliação entre a vida profissional e a vida familiar garantindo um espaço inovador e de excelência para as férias dos seus filhos e das suas filhas.

Uma das mais valias deste programa é ainda o facto de ser um veículo excelente de promoção da nossa identidade territorial e local, dando a conhecer em muitas atividades as nossas principais logomarcas como: o pão e a regueifa, a lousa, o brinquedo, o património religioso e o património ambiental local e as nossas serras. Pretende-se proporcionar uma ocupação saudável das férias escolares, através da concretização de atividades estruturadas de natureza educativa, desportiva e recreativa.

A organização privilegia metodologias lúdicas e participativas, procurando estimular os participantes para a descoberta das suas capacidades e potencialidades, com vista a um maior desenvolvimento da sua autonomia.

Esta edição distribui os participantes por 6 grupos distintos localizados em 4 polos, designadamente:

- **Escola Básica de S. Lourenço** – Ermesinde (2 grupos de 50 participantes)
- **Escola Básica Vallis Longus** – Valongo (2 grupos de 50 participantes)
- **Escola Básica de Alfena** – Alfena (1 grupo de 45 participantes)
- **Pavilhão Municipal n.º 2 de Campo/Escola Básica e Secundária de Campo** – Campo (1 grupo de 25 participantes)

As equipas de acompanhamento foram formadas na proporção de **1 monitor/a para cada 5 participantes**. Os/as monitores/as são responsáveis pelo acompanhamento das crianças/jovens, bem como pela dinamização de algumas atividades.

## INSTALAÇÕES DE ACOLHIMENTO/ RECOLHA DE PARTICIPANTES

- **Escola Básica S. Lourenço:** Rua Escola da Costa s/n, 4445-416 Ermesinde
- **Escola Básica Vallis Longus:** R. das Pereiras 374, 4440-452 Valongo
- **Escola Básica de Alfena:** R. Nossa Sra. Piedade 230, 4445-150 Alfena
- **Pavilhão Municipal n.º 2 de Campo/Escola Básica e Secundária de Campo:** Tv. de São Domingos 200, 4440-191 Campo

# GUIA PARA FAMÍLIAS



## HORÁRIOS:

**Acolhimento:** 08h30 - 09h00

**Recolha:** 18h00 - 18h30

**Lanche da manhã:** 10h30

**Almoço:** 12h30 - 14h00

**Lanche da tarde:** 16h00

**Atividades:** 09h30 – 18h00

**NOTA:** Ao recolher a criança/jovem, por favor, nunca sair sem dar conhecimento ao/à monitor/a.

## O QUE ACONSELHAMOS A TRAZER

O TOK'A MEXER VALONGO recomenda sempre roupa prática e confortável que se adapte à prática de atividades físicas e de ar livre, nomeadamente:

- Calçado confortável, preferencialmente sapatilhas;
- Garrafa de água diária;
- Lanche diário;
- Protetor solar e, opcionalmente, óculos de sol;
- Agasalho e/ou impermeável, em caso de condições climatéricas adversas.

## ATIVIDADES AO AR LIVRE (NA PRAIA/PARQUES TEMÁTICOS E OUTROS)

- Calção de praia/fato de banho/biquíni;
- Protetor solar;
- Óculos de sol;
- Toalha de praia.

## ONDE E O QUE COMEM

Nas respetivas cantinas/refeitórios dos polos onde se inscreveram.

**Almoço:** ementas disponibilizadas semanalmente. A opção pela ementa vegetariana ou específicas por motivos religiosos deverá ser comunicada atempadamente.

### **Não estão incluídos os lanches.**

No dia da atividade externa (dia inteiro) será fornecido o almoço em formato de piquenique.

Questões relacionadas com preferências alimentares, não poderão ser atendidas.

# GUIA PARA FAMÍLIAS



## MEDICAMENTOS E SOS

O TOK'A MEXER VALONGO disponibilizará em cada um dos seus polos, kits de primeiros socorros, pelo que os/as monitores/as intervêm em casos ligeiros.

Em caso de requererem mais cuidados, o TOK'A MEXER VALONGO entrará em contacto com a pessoa indicada no formulário de inscrição e desloca-se à Unidade de Saúde da freguesia mais próxima, se assim autorizarem.

Quanto a eventuais medicações/doenças e ou necessidades especiais, as mesmas deverão ser mencionadas em campo próprio na inscrição para que possamos agir sempre da forma mais correta, conscientes de todos os cuidados necessários. A informação será sempre de carácter confidencial e tratada com a maior sensibilidade.

## OUTRAS INFORMAÇÕES

- O TOK'A MEXER VALONGO irá disponibilizar um boné identificativo a cada criança;
- No dia das atividades externas e/ou de dia inteiro as crianças podem (caso autorizem) levar 2€ para comprar um gelado;
- O programa de atividades poderá sofrer alterações motivado por fatores externos ou do interesse de participantes (condições climatéricas, falta de segurança, atraso nos transportes, um evento pontual com interesse, etc.);
- A organização do campo de férias não se responsabiliza por perdas, danos ou extravio de qualquer tipo de pertence de participantes, aconselhando que estes/as não se façam acompanhar de aparelhos eletrónicos (telemóvel, videojogos, máquina fotográfica, etc.), sendo o objetivo que o/a seu/sua filho/a usufrua dos momentos de tempo livre e que socialize com os/as outros/as participantes;

## COMO CONTACTAR O/A SEU/FILHO/A

Poderá contactar o/a seu/sua filho/a ou familiar através do telemóvel do/a coordenador/a de cada polo que será fornecido no primeiro dia do campo de férias.

Em **caso de urgência** poderá sempre **contactar o serviço de Educação, da Câmara Municipal de Valongo**, entre as 09h00 e as 17h30, para o número fixo **224 227 900** ou **967 100 473**.