



SABER EM MOVIMENTO | INSCRIÇÕES

→ <https://forms.office.com/e/cBtets4kqJ>

Associação Pais21 – Down Portugal
Rua do Arco do Marquês de Alegrete nº6, 3B | 1110 — 034 Lisboa | info@pais21.pt



Reinscrições (crianças e jovens inscritos no ano 22/23) - 14 – 18 de junho
Novas inscrições - A partir de 19 de junho de 2023

2

Tabela de preços

PACK 1(+18 anos)	Projeto Autonomia / Profissionalização + 1 módulo Módulos adicionais 25€ cada	175€
	Meses sem atividades (julho e agosto), acompanhamento de estágio	110€
PACK 3 (16- 18 anos)	Projeto Autonomia / Acompanhamento de Estágio + 1 Módulo Módulos adicionais 25€ cada	150€
PACK 2	6 Módulos + 1 hora acompanhamento individual	250€
Frequência do Módulo avulso		conforme tabela

→ A inscrição só é válida mediante o pagamento do seguro anual de 30€

*Nos módulos com limite de participantes será respeitada a ordem de inscrição.

Familiares de voluntários e membros da direção estão sujeitos ao pagamento de acordo com a tabela.

Associação Pais21 – Down Portugal
Rua do Arco do Marquês de Alegrete nº6, 3B | 1110 — 034 Lisboa | info@pais21.pt



Módulos +++Módulos +++Módulos +++Módulos +++Módulos +++Módulos +++Módulos +++Módulos +++Módulos +

horas	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado
09h30						
10h00						Workshop Canto 10:00-11:00 2x mês
10h30					10h30 – 12h30 Atelier das Grávidas	11h00-13h00 Atelier do Brincar 1x mês (0-2; 3-4; 5-6 e 7- 10 anos)-cf. horário)
11h00			11h00 - 13h00 Atelier do Bebê	Atendimento Mediante marcação		11:00-13:00 Workshop de Teatro 2x mês
11h30						
12h00						
12h30						
13h00						13:00-16:00 Sai do Sofá 1 1x mês (10-17 anos)
13h30					13:00-14:00 Inglês	
14h00					14h00-15h20 Brain Coaching	
14h30						
15h00						
15h30		15:30-16:30 Online inglês	14:00-17:30 Atelier do saber (10-18 anos)	14:00 – 15:00 Espanhol 14:00-15:00 Psicomotricidade 15:00-16:00 Treino da leitura	14:00-15:00 Onda Digital 15:00 – 16:20 Focus Group	15h30-17:00 Canto (+16)
16h00				15h00-17:00 MM21 (cinema e teatro) +16		Quem tem boca vai ... 1x mês (+18 anos)
16h30		16h30-17:30 Online História, Património Cultural e Ciência Política				É por ali ... 1x mês (+18 anos)
17h00				17.00—18:30 Tango (+ 1 sábado mês/treino palco)	16:30 – 18:30 MM21 (formação teatro)	Rota dos museus 1x mês (+16)
17h30		17h30- 18:30 Online Planeamento da Vida Diária			16:30-17:30 Aula de Voz Grupo 17:30-18:30 Aula de voz	
18h00						
18:30					18:30- 20:30 21 em Cena	Eu e o meu corpo Online sábado 18:00-19:00 (2x mês) horário a combinar)
19h00	19:10-20:10 Online Hoje o jantar é por minha conta		19:10-20:10 Online Hoje o jantar é por minha conta			
19:30						FESTA TEMÁTICA ou SUNSET (+16)

online
 presencial na sede Pais21
 presencial nos locais definidos

Associação Pais21 – Down Portugal

Rua do Arco do Marquês de Alegrete nº6, 3B | 1110 — 034 Lisboa | info@pais21.pt



Módulos descritivo

DIA	IDADES	HORA	MÓDULO	OBJETIVO	mês
	+12	1h 19h10-20h10 ONLINE	Hoje o jantar é por minha conta	Vamos fazer uma entrada, um prato principal ou uma sobremesa. Aula orientada pela Chef Joana Byscaia.	35€
Terça - feira	+14	1h 15:30-16:30 ONLINE	Inglês NOVO	Do you speak english? Sabes que o inglês é a língua mais utilizada no mundo? Ela pode-te ajudar quando viajares, estiveres a trabalhar, estudar ou mesmo a viver a vida! Vem aprender vocabulário do dia-a-dia, mas também a fazer discursos mais elaborados!	35€
	+16	1 h 16h30-17h30 ONLINE	História, Património Cultural e Ciência Política	Vamos falar da história, política e do nosso património. Também queremos conhecer os lugares e pessoas que fazem parte vida política nacional.	35€
	+16	1h 17h30-18h30 ONLINE	Planeamento da Vida Diária	Vamos fazer contas à vida. Eu sou adulto e quero decidir como viver a minha vida, sonho muitas vezes em ter a minha casa. Pensar naquilo que precisamos no nosso dia a dia para que sejamos autónomos. Desde as nossas obrigações dentro de casa até às compras. O que é necessário numa casa, o que devemos comprar e quais as quantidades? Como posso pagar? Como interpretar o papel que me dão na caixa do supermercado	35€

Quarta - feira	Até 6 meses	2h 11h00-13h00	Atelier dos Bebés	O meu bebé com trissomia 21 já nasceu, e agora?! A pensar na licença de maternidade desenvolvemos um conjunto de atividades a pensar nas mães (ginástica de recuperação do parto, amamentação, entre outros) e seus bebés (estimulação precoce; ginástica e massagens).	150€ 10 sessões
	10 -18 anos	3h 30 14:00-17:30	Atelier do saber	Apoio escolar (como fazer um ppt, como apresentar um trabalho) Reforço à leitura; Pré-profissionalização; Autonomia Social e comportamental.	80€
	+10	1h 14:00-15:00	Psicomotricidade NOVO	Tem como objetivo incentivar a prática do movimento em todas as etapas da vida, promover a consciência do seu corpo e expressão através dele. Vamos trabalhar a tonicidade, equilíbrio, memória corporal, lateralidade, noção do corpo e estruturação de espaço.	35€
	+14	1h 14:30-15:30	Espanhol	Ven y aprende el idioma que hablan más de 350millones de personas de todo el mundo. Aprende de forma divertida através de la inserción en la cultura y lengua española	35€
	+10	1h 15:00-16:00	Treino da leitura	O ato de ler está associado à decodificação daquilo que está escrito. Contudo, ler é muito mais do que decifrar sinais gráficos. Ler representa uma conquista de autonomia e ampliação de horizontes que extrapola o conhecimento da linguagem e permite desenvolver um senso crítico para definir uma realidade, aumentando o seu conhecimento.	35€
	+16	1,5h 15:30-16:55 (mínimo 8 participantes)	MM21 (Teatro e Filme) NOVO	Sensibilizar, desenvolver e consciencializar capacidades expressivas e criativas através do Corpo, da Voz, da Interpretação e da representação em trabalhos individuais e de grupo. Pretendemos que os participantes deste grupo ganhem mais objetividade em se expressar com clareza e qualidade. Temos também como objetivo a escrita de um guião e a posterior realização de um pequeno filme. No decorrer deste workshop iremos trabalhar que exploram a fala, os gestos e os movimentos corporais, transformando o seu próprio corpo num verdadeiro meio de comunicação. Como o corpo fala, o participante conseguirá desenvolver habilidades de extrema importância em todas as áreas da sua vida, podendo ser mais assertivo na oralidade e também na escrita. Além disso, a prática da leitura e da escrita fará com que o seu vocabulário se enriqueça, tornando a sua expressão bem mais atrativa e envolvente, bem como o seu universo imaginário. Ao representarem para uma câmara terão a possibilidade experienciar outras técnicas de representação. Se o envolvimento , a disponibilidade e o empenho dos participantes o permitirem e tendo isso como premissa, será interessante criar um guião e a filmagem do mesmo, dando corpo ao trabalho desenvolvido ao longo do workshop.	70€

Associação Pais21 – Down Portugal

Rua do Arco do Marquês de Alegrete nº6, 3B | 1110 — 034 Lisboa | info@pais21.pt



	+ 12	1h30 17h00-18h30	Tango para Todos	O tango, conhecido como a cultura do encontro, é uma dança que nos convida a conhecermo-nos e gerar um diálogo com o outro. Permite expressar os mais profundos sentimentos, poderíamos dizer que o corpo fala e nessa dinâmica nos expressamos, estabelecendo relações num contexto de intercâmbio, criação e crescimento. Esta dança traz benefícios à autoestima, quer a nível biomecânico, quer intelectual e relacional. Através do Tango, aprende-se a controlar a verticalidade, melhorar a agilidade, o equilíbrio e a interação com o espaço, melhorando notoriamente a capacidade aeróbica e de coordenação. A nível emocional, é uma ferramenta integradora que melhora a ligação com o outro, requer entrega emocional e cuidado mútuo para alcançar o trabalho em equipa. Trabalha também a motivação, reforça a personalidade e conecta as pessoas umas com outras no 'aqui e agora' colaborando a controlar a ansiedade e mantendo o sistema neuronal atento.	40€
	+ 12	(ou segunda-feira) ONLINE	Hoje o jantar é por minha conta	Vamos fazer uma entrada, um prato principal ou uma sobremesa. Aula orientada pela Chef Joana Byscaia.	35€
Quinta - feira	+18	1h 14h00-15h00	Onda Digital	Já ninguém vive sem smartphone, tablet ou computadores. A internet faz parte do nosso dia a dia, no entanto, é preciso saber usá-la a nosso favor. Vamos aprender a usar várias aplicações e debruçar-nos sobre os perigos das redes sociais e dos direitos de imagem. Sabias que não podes tirar fotos às pessoas sem a sua autorização? Sabias que não podes publicar fotos de ninguém sem que concordem? Sabias que ninguém pode publicar fotos nossas sem a nossa autorização?	35€
	+ 16	1h:20 15h00-16h20	Focus Group	Grupo de autorrepresentação dos jovens. A constituição dos grupos realiza-se mediante entrevista	35€
	+ 16	2h 16h30-18h30	MM21* (Formação teatro)	Grupo de Formação em teatro (limitado) Mediante avaliação dos professores	70€
	+16	1h 16h30-17h30 ou 17h30-18h30 (máx. 6 participantes)	Aula de Voz NOVO	A voz é o nosso cartão de visita. Aprendemos a usar e modular e usar a nossa voz de acordo com as nossas necessidades.	35€

	+ 18	2h 18h30-20h30	21 em Cena*	Grupo de Teatro (avancados) Mediante avaliação dos encenadores	70€
Sexta- feira	Grávidas	2h 10h30 – 12h30	Atelier das Grávidas	Estou grávida e o meu baby tem trissomia 21, e agora? Estas sessões irão esclarecer dúvidas, acalmar ansiedades e desmistificar receios para que os casais vivam a gravidez na sua plenitude com tranquilidade e segurança garantindo uma maior preparação para os novos desafios familiares. Vamos desenvolver conhecimentos e competências na área da maternidade (gravidez, parto, estimulação intrauterina).	150€ 10 sessões
	+16	1h 13h00-14h00	Inglês	Do you speak english? Sabes que o inglês é a língua mais utilizada no mundo? Ela pode ajudar-te quando viajares, estiveres a trabalhar, a estudar ou simplesmente no dia-a-dia! Enriquece o teu vocabulário e aprende a conversar.	35€
	+16	1,5 h 14h00-15h20	Brain Coaching NOVO	Em alternância dedicar-nos-emos à leitura e a estimular o cérebro. Pretende-se promover e intensificar os hábitos da leitura, de acordo com as necessidades e interesses dos participantes. Partindo de um simples SMS, da letra de uma música, uma notícia de revista, de jornal ou de um livro. Objetivo é estimular a vontade de ler e promover uma reflexão sobre o significado daquilo que se lê. O cérebro precisa de condicionamento físico regular (exercício), para se manter saudável. A aptidão do cérebro pode fazer uma enorme diferença entre permanecer lúcido e ser incapaz de lembrar a sua própria morada! O brain coaching ajudará a aprimorar o cérebro e suas diversas funções (memória, rapidez de pensamento, resolução de problemas, comunicação, etc) melhorando as funções executivas e tornando a pessoa mais funcional.	35€
	+16	1h 30 15h30-17h00	Canto	Cantar e dançar são atitudes essenciais na aprendizagem. Além de garantir diversão e atenção colaboram em muitos casos para fazer a conexão entre aspetos emocionais, cognitivos e motores nas diversas etapas da vida do ser humano. Com uma simples canção podemos promover o nome do que é visível como cabeça, ombro, joelho e ir até mais longe falar do céu do mar e chegar aos sentimentos, emoções como a alegria e o amor; ao fazer uma sequência já estimulamos a memória, a atenção a concentração e a capacidade de compreender o corpo no espaço que o rodeia. Ao aprender uma canção em conjunto promovemos a audição, a imitação do movimento dos lábios, estimulam se os músculos envolvidos na fala como lábios, língua, bochecha. Usamos gestos simples e falamos "cantamos "olhos nos olhos respeitando o tempo de cada aluno. Cantar é também uma forma de comunicar, de processar informações e pode ajudar o aluno a expressar os seus sentimentos e emoções.	35€

	+ 16	17h00-18h30 (min. 6 participantes)	Danças modernas / coreografias NOVO	Vontade de interpretar músicas da moda, neste módulo os jovens escolhem músicas e aprendem passos para uma coreografia	40€
Sábado	0 - 2	1h 11h00 – 12h00 1x mês	Babies	As características próprias de cada criança são: a idade, a personalidade e os interesses. Devemos potenciar, estimular e aproveitar ao máximo as suas capacidades, os seus pontos fortes e ao mesmo tempo sugerir atividades adequadas e cativantes. O atelier do brincar promove um desenvolvimento harmonioso das crianças nos primeiros anos de vida, atendendo às necessidades físicas e psicológicas, criando oportunidades de interação com outras crianças por meio de jogos estimulantes. É também um momento de partilha para pais!	20€
	3 - 4	1h 12h00-13h00 1x mês	Babies		
	5 - 6	1h 11h00-12h00 1x mês	Playgroup		
	7-10	1h 12h00-13h00 1xmês	Mini Sai do Sofá		
	10 -15	1h 10h00-11:00 2x mês	Workshop Canto	Cantar e dançar são atitudes essenciais na aprendizagem. Além de garantir diversão e atenção colaboram em muitos casos para fazer a conexão entre aspetos emocionais, cognitivos e motores nas diversas etapas da vida do ser humano. Com uma simples canção podemos promover o nome do que é visível como cabeça, ombro, joelho e ir até mais longe falar do céu do mar e chegar aos sentimentos , emoções como a alegria e o amor ; ao fazer uma sequência já estimulamos a memória, a atenção a concentração e a capacidade de compreender o corpo no espaço que o rodeia. Ao aprender uma canção em conjunto promovemos Além da audição, a imitação do movimento dos lábios, estimulam se os músculos envolvidos na fala como lábios, língua, bochecha. Usamos gestos simples e falamos "cantamos" olhos nos olhos respeitando o tempo de cada aluno.	30€
	10 -15	1h 11:00-13:00 2x mês	Workshop teatro	Fazer de conta e entrar no mundo imaginário da representação a partir de jogos e música.	40€
	10 -13	3h 1x mês 13h00– 16h00	Sai do Sofá 1	Em pequeno grupo vamos passar uma tarde divertida. Trazer almoço	35€

		(min. 5 participantes)			
	14 -17	3h 1x mês 13:00 - 16:00 (min. 5 participantes)	Sai do Sofá 2	Em pequeno grupo vamos passar uma tarde divertida. Trazer almoço	35€
	+18	1x mês Horário a definir (max. 5 participantes)	Quem tem boca vai	Tens interesse pelo nosso património nacional? Tens algum pintor preferido? Gostaria de visitar algum local específico? Então este módulo é para ti...vamos explorar a nossa cultura!	35€
	+18	2x mês (max. 6 participantes)	Eu e o meu corpo	Higiene, Anatomia, Aparelho reprodutor. Os jovens estão bastante expostos a informação sem que por vezes sejam capazes de a processar. Falaremos de questões relacionadas com o nosso corpo: o que são órgãos? O que é o sexo? O que é o amor? Que cuidados devo ter. A consciência de que o nosso corpo apenas a nós nos pertence. Abordaremos também os métodos contraceptivos e doenças sexualmente transmissíveis.	30€
	+16	1x mês (max. 6 participantes)	Rota dos museus NOVO	Vamos conhecer os museus da cidade de Lisboa e arredores. A entrada é suportada pelo participante	35€
	+18	1x mês horário a combinar Uma manhã ou tarde (max. 6 participantes)	É por ali → NOVO	É proposto um itinerário e o desafio de encontrar a melhor maneira de lá chegar. Estimular a flexibilidade e resolução de problemas na deslocação. Não há linha verde, como chego ao destino mudando o itinerário. Os jovens devem ser capazes de usar o telemóvel, vamos recorrer ao googlemaps e outros programas semelhantes	35€

Calendário das atividades regulares

18 de setembro 2023

Início das atividades regulares

Natal 18 de dezembro de 2023 – 2 de janeiro de 2024

Carnaval 12-14 de fevereiro 2024

Páscoa 25 de março – 5 de abril

Encerramento 28 de junho

Férias e feriados | (sujeito a alterações)

FERIADOS	PONTES
5 de outubro	06 de outubro de 2023
01 de novembro	
08 de dezembro	
31 de março	
25 de abril	26 de abril de 2024
01 de maio	
30 de maio	31 de maio de 2024
10 de junho	
13 de junho	14 de junho de 2024

Datas importantes:

- 21 Desafios 2023 → 8, 9 e 10 de setembro
- Jantar Lançamento de Campanha Anual → 1 de março de 2024
- 13º Encontro de Famílias em Aveiro → 13 de abril 2024
- Jantar de encerramento → julho
- 21 Desafios 2024:
- Desafios Júnior

Associação Pais21 – Down Portugal
Rua do Arco do Marquês de Alegrete nº6, 3B | 1110 — 034 Lisboa | info@pais21.pt



21 Desafios
21 Desafios +

→ julho - setembro

AGENDA

Os Módulos realizam- semanalmente , exceto os módulos de sábado.

Calendarização dos módulos de sábado

Canto e Workshop de Teatro (2x mês)	Dias
Setembro	23
Outubro	14, 28
Novembro	4, 18, 25
Dezembro	16
Janeiro	6, 20
Fevereiro	3, 17
Março	2, 9
Abril	6, 20
Maió	4, 18
Junho	1, 22

Atelier do brincar 0-2 (10:30-11:30)	Dias
Setembro	23
Outubro	14
Novembro	4
Dezembro	2
Janeiro	6
Fevereiro	3
Março	2
Abril	13
Maió	11
Junho	8

Associação Pais21 – Down Portugal
Rua do Arco do Marquês de Alegrete nº6, 3B | 1110 — 034 Lisboa | info@pais21.pt



Atelier do brincar 3-4 (11:30-12:30)	Dias
Setembro	23
Outubro	14
Novembro	4
Dezembro	2
Janeiro	6
Fevereiro	3
Março	2
Abril	13
Maió	11
Junho	8

Atelier do brincar 5-6 (10:30-11:30)	Dias
Setembro	-
Outubro	28
Novembro	18
Dezembro	16
Janeiro	20
Fevereiro	17
Março	16
Abril	27
Maió	25
Junho	22

Atelier do brincar 7-10 (11:30-12:30)	Dias
Setembro	-
Outubro	28
Novembro	18
Dezembro	16
Janeiro	20
Fevereiro	17

Associação Pais21 – Down Portugal
 Rua do Arco do Marquês de Alegrete nº6, 3B | 1110 — 034 Lisboa | info@pais21.pt



Março	16
Abril	27
Maio	25
Junho	22

Sai do Sofá (1x mês 13h00-16h00)	Dias
Setembro	23
Outubro	14
Novembro	18
Dezembro	16
Janeiro	20
Fevereiro	17
Março	9
Abril	20
Maio	18
Junho	22

Quem tem boca vai (G1 9h30 – a combinar)	Dias
Setembro	23
Outubro	14
Novembro	18
Dezembro	16
Janeiro	20
Fevereiro	17
Março	9
Abril	20
Maio	18
Junho	22

QUEM TEM BOCA VAI (G2 9h30 - a combinar)	Dias
Setembro	30
Outubro	28

Novembro	25
Dezembro	2
Janeiro	6
Fevereiro	3
Março	2
Abril	6
Maió	4
Junho	1

Rota dos Museus (15h00- a combinar)	Dias
Setembro	30
Outubro	28
Novembro	25
Dezembro	2
Janeiro	6
Fevereiro	3
Março	2
Abril	6
Maió	4
Junho	1

É por ali →	Dias
Setembro	23
Outubro	14
Novembro	18
Dezembro	16
Janeiro	20
Fevereiro	17
Março	9
Abril	20
Maió	18

Associação Pais21 – Down Portugal
 Rua do Arco do Marquês de Alegrete nº6, 3B | 1110 — 034 Lisboa | info@pais21.pt



Junho	22
-------	----

Eu e o meu corpo (2x mês)	Dias
A agendar Início OUTUBRO	

