



Ano letivo  
2024/25

# PROGRAMA

---

# Saber em Movimento



# Saber em Movimento

O Saber em Movimento é um projeto da Pais 21© que nasceu em junho de 2022 para responder às necessidades dos jovens que terminavam o ensino obrigatório, numa vontade de conciliar uma aprendizagem prática, através de estágios, e a aquisição de conhecimento académico e artístico.

O Projeto tem como fundamento a planificação centrada na pessoa, os jovens decidem onde querem estar e o que querem fazer. A decisão e opinião pessoal são fundamentais para a capacitação de cidadãos plenos.

O projeto insere-se na missão da Pais 21 de capacitar as pessoas com trissomia 21, tornando-as agentes de ação social.

O sucesso do Projeto levou ao seu alargamento a idades mais precoces.



# inscrições

**Reinscrições** - para crianças e jovens inscritos no ano 23/24 entre 25 - 28 de junho 2024

**Novas inscrições** - A partir de 29 de junho de 2024

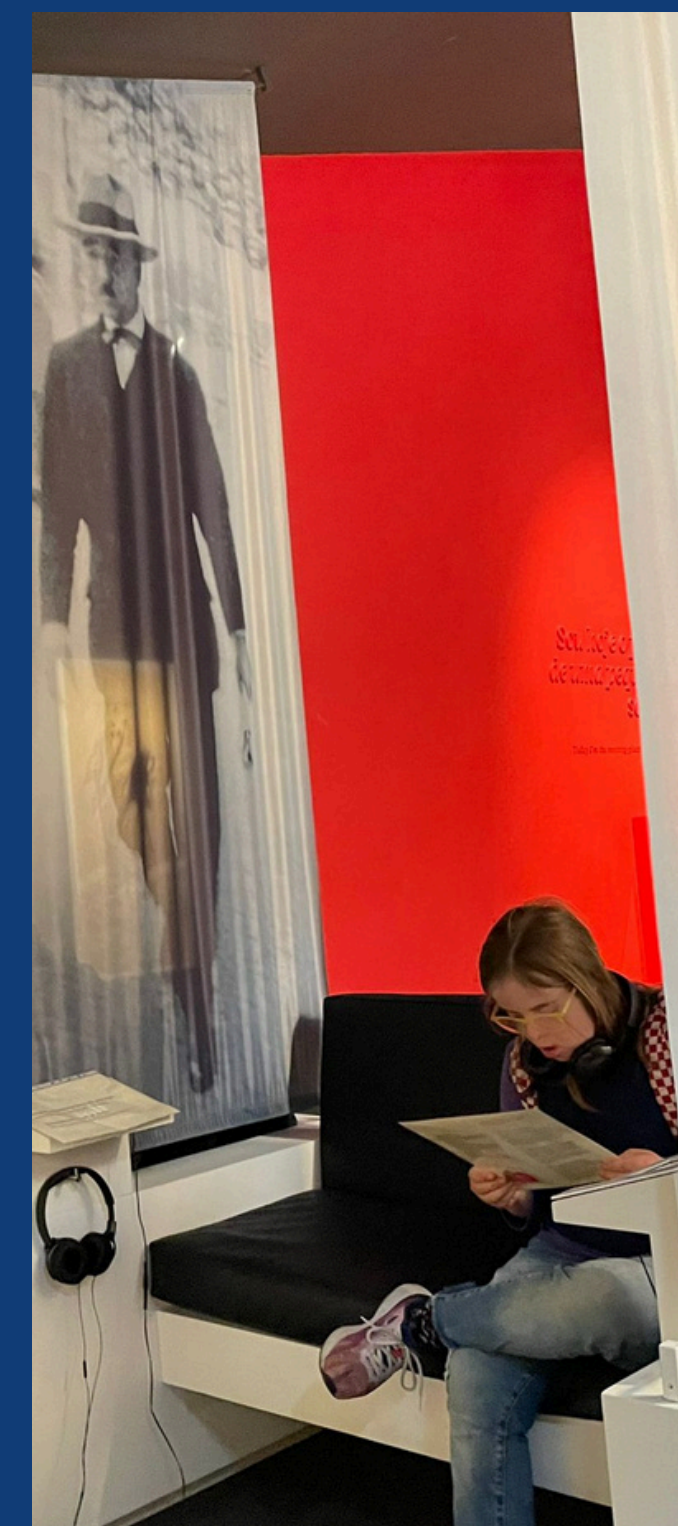
As inscrições nos módulos são limitadas e será respeitada a ordem de inscrição.

O pagamento das atividades deve ser efetuado mensalmente para a conta da Pais21:

**(IBAN - PT50 0010 0000 5350 6290 0017 0)** até ao dia 8 de cada mês.

## NOTA:

- Faltas não serão reembolsadas.
- A mensalidade deve ser paga **mesmo faltando** à atividade, exceção por razões de saúde comprovadas. Inscrição em módulos mensais devem ser pagos, mesmo mediante falta.
- A inscrição só é válida após o **pagamento do seguro anual** no montante de 30€
- Mensalidade 50% nos meses de dezembro (natal) e abril (páscoa).





PACK 1	175 €
PACK 2	300€
PACK 3	150 €
PACK 4	250€
PACK 5	avulso conforme tabela

## PACK 1

### Profissionalização

+ 18 anos  
Projeto Autonomia / Profissionalização  
+ 1 módulo do Saber em Movimento.

Módulos adicionais 25€ cada.  
Meses sem atividades (julho e agosto), mas  
com acompanhamento de estágio 110€

## PACK 3

### Acompanhamento de Estágio

+ 16 anos  
Projeto Autonomia / Acompanhamento de  
Estágio + 1 módulo do Saber em Movimento  
Módulos adicionais 25€ cada.

## PACK 5

Frequência dos módulos avulso conforme  
tabela

## PACK 2

### Profissionalização + Livre Trânsito

+ 18 anos  
Projeto Autonomia / Profissionalização  
+ Livre Trânsito (desde que haja vaga no  
módulo pretendido)

Meses sem atividades (julho e agosto), mas  
com acompanhamento de estágio 110€

## PACK 4

### Módulos + acompanhamento individual

+14 anos  
**6 (seis) módulos + 1 (uma) sessão** de  
acompanhamento individual

# MÓDULOS

**segunda-feira**

**ONLINE+++ONLINE+++ONLINE**

## ONDA DIGITAL

Já ninguém vive sem smartphone, tablet ou computador. As apresentações, os textos, a manipulação de imagem, a internet : tudo isto faz parte do nosso dia a dia. Vamos aprender a usar estes instrumentos e também refletir sobre eles. Iremos ainda debruçar-nos sobre como usar várias aplicações e apontar 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? É necessário ter um computador ou tablet à disposição que permita a execução dos exercícios propostos



**ONLINE+++ONLINE+++ONLINE**

## HISTÓRIA, PATRIMÓNIO CULTURAL e CIÊNCIA POLITICA

Vamos falar da história, política e do nosso património. Queremos conhecer as nossas tradições, festas, lugares e pessoas que fazem parte vida da nossa história. Também vamos querer conhecer os nossos políticos e aquilo que defendem.

**ONLINE+++ONLINE+++ONLINE**

## HOJE O JANTAR É POR MINHA CONTA

Vamos fazer uma entrada, um prato principal ou uma sobremesa. Aula orientada pela Chef Joana Byscaia.



# MÓDULOS

terça-feira

14:30-15:30



## ONLINE+++ONLINE+++ONLINE INGLÊS

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!

Ao inscreveres-te nesta aula ONLINE, podes frequentar também a aula presencial de sexta-feira sem custos adicionais

35€

15h 30 - 16h 30

## ONLINE+++ONLINE+++ONLINE BRAIN COACHING

Pretende-se promover e intensificar as diferentes áreas neurológicas do desenvolvimento de acordo com as necessidades e interesses dos participantes. O principal objetivo é estimular para conseguir encontrar soluções aos obstáculos do dia-a-dia.

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.

Ao inscrever-se neste módulo poderá participar no Brain Coaching presencial à sexta-feira sem custos adicionais.

16h 35-17h35



35€

## ONLINE+++ONLINE+++ONLINE PLANEAMENTO DA VIDA DIÁRIA

Vamos fazer contas à vida. 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 como aquelas fora dela (ex. 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. Isto, e muito mais!

# MÓDULOS

quarta-feira

## ATELIER DO BEBÉ

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 (dicas de recuperação do parto, amamentação, entre outros) e seus bebés (estimulação precoce; ginástica e massagens).

11h 00 - 12h 00



35€

35€



14h30 - 15h30

## ESPAÑHOL

Ven y aprende el idioma que hablan más de 350 millones de personas de todo el mundo. Aprende de forma divertida através de la inserción en la cultura y lengua española

máx. 6

## ATELIER DO SABER

Às estratégias psicomotoras juntamos a aquisição de conhecimento e saber ao lúdico, trabalhando também dificuldades académicas (leitura, escrita, lógica e numérica).

As principais áreas de actuação são o desenvolvimento das competências cognitivas, sociais e emocionais, não descurando a parte motora essencial para a aquisição e motivação da aprendizagem.

O objectivo é estimular o "querer fazer", o "poder fazer" e o "saber fazer"

85€

14h00 - 17h00



15h30 - 17h00



máx. 12 **TEATRO (G1)**

Sensibilizar, desenvolver e consciencializar capacidades expressivas e criativas através do corpo, da voz, da interpretação e da representação. Ganhar mais objetividade em se expressar com clareza e qualidade. Explorar a fala, os gestos e os movimentos corporais, transformando o próprio corpo num verdadeiro meio de comunicação. Desenvolver habilidades de extrema importância em todas as áreas da vida, podendo ser mais assertivo na oralidade e também na escrita.

# MÓDULOS

quarta-feira



17h00 - 18h30

## 35€ TANGO 21

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. 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 no 'aqui e agora' controlando a ansiedade e mantendo o sistema neuronal alerta.

# NOVO

## 21 EM CENA

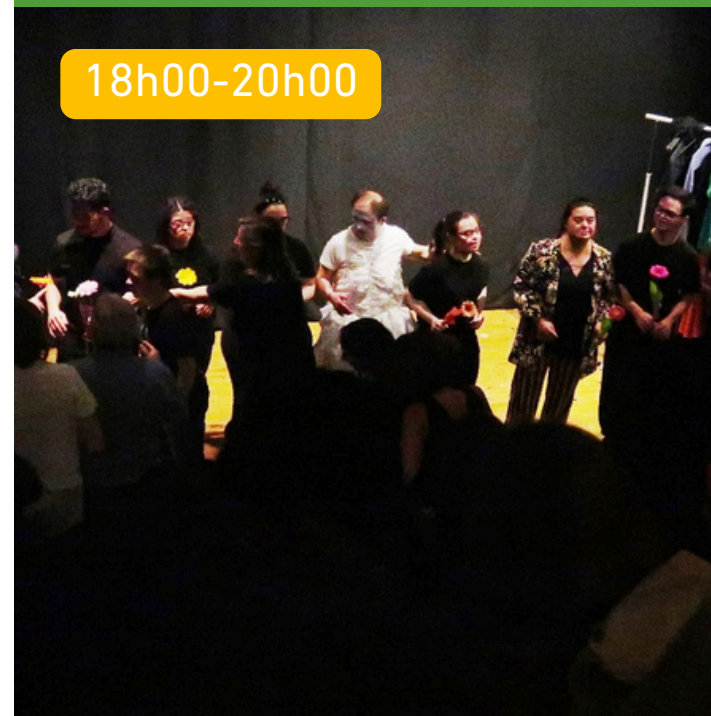
Companhia de Teatro da Pais 21

Ensaios  
Quarta-feira e Quinta-feira das  
18h00-20h00

Obrigatória a inscrição nos dois dias.

90€

18h00-20h00



19h10-20h10

35€

## HOJE O JANTAR É POR MINHA CONTA

Vamos fazer uma entrada, um prato principal ou uma sobremesa. Aula orientada pela Chef Joana Byscaia.



# MÓDULOS

quinta-feira

35€

## FOCUS GROUP

Vamos refletir e conversar sobre variados assuntos:

- Quem somos?
- O que queremos?
- O que gostamos?
- O que gostaríamos de mudar em nos e os outros?

Uma pessoa autodeterminada tem que se conhecer a si e ao meio envolvente, esta questão será norteador para o Focis Group.

13h30 - 15h00



15h00-16h30

70€

## MM21 | TEATRO

Grupo de Formação em Teatro.  
Inscrições limitadas.  
Participação mediante avaliação dos professores

máx. 12

## VOZ

A nossa voz é um cartão de visita e saber usá-la de acordo com a situação e ter consciência daquilo que podemos fazer com ela, é fundamental.

máx. 6

35€

15h30-16h30

16h30-17h30



NOVO



16h30-18h00

## Roll Play para a Profissionalização

Vamos analisar situações laborais, refletir sobre comportamentos adequados no local de trabalho e também falar de direitos e deveres enquanto colaborador de uma empresa.

Módulo obrigatório os jovens que estão no projeto da profissionalização

# MÓDULOS

quinta-feira

90€

21 em Cena

Companhia de Teatro da Pais 21

Ensaios  
Quarta-feira e Quinta-feira das  
18h00-20h00

Obrigatória a inscrição nos dois  
dias.



# MÓDULOS

sexta-feira

## Atelier da Grávida

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).

11h00-12h00



35€

35€



13h30-14h30

máx. 6

## INGLÊS

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!

A inscrição neste módulo, permite a frequência da aula ONLINE (segunda-feira) sem custos adicionais.



14h30-15h30

35€

máx. 6

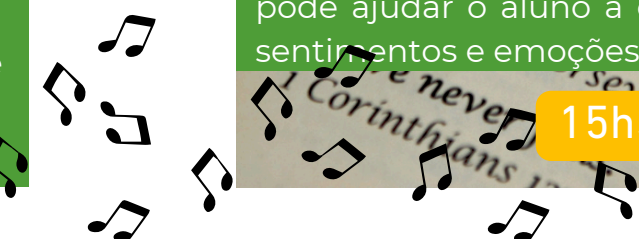
## BRAIN COACHING

Pretende-se promover e intensificar as diferentes áreas neurológicas do desenvolvimento de acordo com as necessidades e interesses dos participantes. O principal objetivo é estimular para conseguir encontrar soluções aos obstáculos do dia-a-dia. 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€ CANTO E TROVADORES

Quem canta seus males espanta, já dizia o ditado! Cantar e dançar são fundamentais para a aprendizagem. Além que garantem diversão e atenção na 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.

15h30-17h00



# MÓDULOS

sexta-feira

35€

## TREINO DA LEITURA

O treino da leitura é essencial durante toda a nossa vida. Quem lê fala melhor e expressa-se com mais facilidade. Além disso, ler desenvolve o gosto pela literatura.

Vem ler um jornal, uma revista, uma receita, Traz um livro que gostes ou lê um texto dos nossos.

Caso as inscrições não estejam completas, podes-te inscrever semanalmente.



17h00-18h30



35€

## DANÇAS MODERNAS

Vontade de interpretar músicas da moda, neste módulo os jovens escolhem músicas e aprendem passos para uma coreografia

# MÓDULOS

sábado

35€

biMENSAL+++biMENSAL+++biMENSAL

## WORKSHOP DE CANTO

Quem canta seus males espanta, já dizia o ditado! Cantar e dançar são fundamentais para a aprendizagem. Garante diversão e atenção na conexão entre aspetos emocionais, cognitivos e motores nas diversas etapas da vida do ser humano. Cantar é também uma forma de comunicar, de processar informações e pode ajudar o aluno a expressar os seus sentimentos e emoções.



biMENSAL+++biMENSAL+++biMENSAL

## FORA DE REDE

Pretendemos proporcionar as mais variadas e ricas aprendizagens, de forma a colmatar as lacunas por parte das crianças e ainda fomentar o desenvolvimento global do grupo. Ampliar o repertório de histórias conhecidas; familiarizar-se com as histórias; enriquecer o vocabulário; construir o hábito de ouvir histórias e sentir prazer nas situações que envolvem a leitura de história; interpretar histórias lidas; desenvolver as habilidades linguísticas: falar e escutar; momentos de partilha com o grupo; adquirir o hábito de ouvir e sentir prazer nas situações que envolvem a leitura de histórias; desenvolver a prática de escutar com atenção as histórias contadas; incentivar à manipulação de livros sem danificá-los; estimular o pensar, o desenhar, o criar, o recriar e a linguagem.

35€

MENSAL+++MENSAL+++MENSAL

## SAI DO SOFÁ

Capacitar os jovens para uma vida em sociedade, fomentando a autonomia pessoal e autoestima. Proporcionar aos jovens a possibilidade de conhecerem outros jovens com os quais se identificam, permitindo viver a experiência de estar entre pessoas com os mesmo interesses.



NOVO

35€

9h00 - a combinar

máx. 6

MENSAL+++MENSAL+++MENSAL

## PAPA MILHAS

Vamos sair e descobrir os trilhos e passadiços à volta de Lisboa e quiçá de Portugal.

Para participar deves gostar de passear e ter alguma resistência física. Começaremos com trilhos mais pequenos até sermos capazes de deixar para trás alguns Km.

O ponto de encontro pode ser nos arredores de Lisboa.



# MÓDULOS

sábado



9h30 - a combinar

máx. 6

**MENSAL+++MENSAL+++MENSAL**

## QUEM TEM BOCA VAI

Gostas de passear e tens interesse pelo nosso património nacional? Tens algum pintor preferido? Gostaria de visitar algum local específico? Gostas de explorar a cidade de Lisboa e arredores? Então este módulo é para ti...vamos explorar a nossa cultura!  
Condição: Gostar de andar e ter boa disposição. Não te esqueças de trazer calçado adequado.

**MENSAL+++MENSAL+++MENSAL**

### CONSELHO CONSULTIVO

Orientar o Órgão de Gestão de forma regular, trazendo uma visão externa das perspectivas, expectativas, gostos e ideias a implementar que se vão formando nos grupos de ação.

**Mediante candidatura.**



10h00 - 12h30

**NOVO**



13h30-14h30

**HÍBRIDO+++HÍBRIDO+++HÍBRIDO**

## ALEMÃO


Sprichst Du deutsch? Wuerdest du es gerne lernen? Dann bist Du hier richtig.  
Vamos conhecer a língua e cultura alemã.

máx. 6

**MENSAL+++MENSAL+++MENSAL**

### ROTA DOS MUSEUS

Vamos conhecer os museus da cidade de Lisboa e arredores. A entrada é suportada pelo participante



máx. 6

14h00 - a combinar

# WORKSHOPS

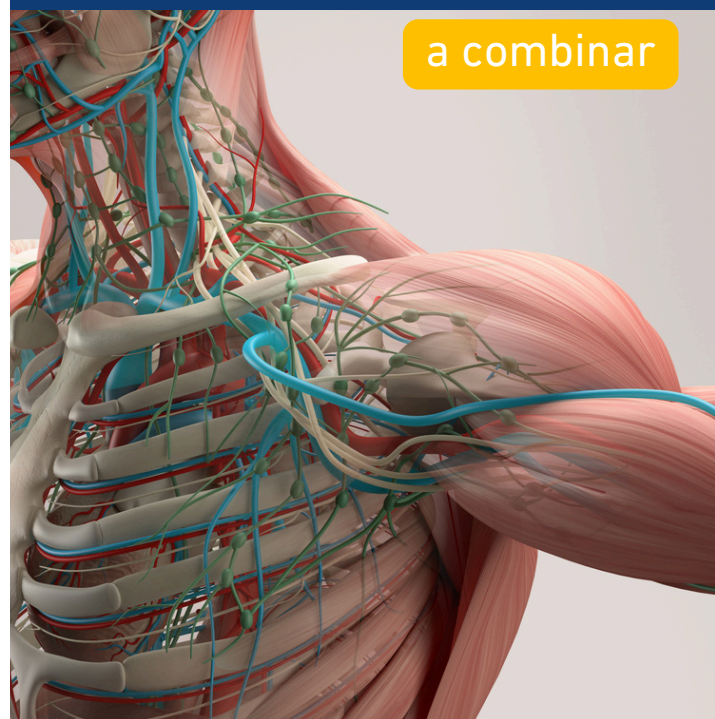
60€

## EU E O MEU CORPO

O Workshop é composto por quatro sessões e repete-se ao longo do ano.

Temas abordados:

- Anatomia
- Saúde e bem-estar
- Higiene pessoal
- Sexualidade
- Métodos contraceptivos
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis



NOVO

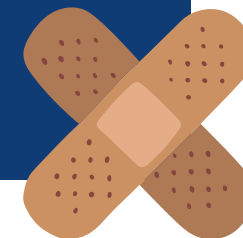


## PRIMEIROS SOCORROS

O Workshop é composto por quatro sessões e repete-se ao longo do ano.

Temas abordados:

1. Introdução aos Primeiros Socorros
2. Avaliação da Situação
3. Suporte Básico de Vida (BLS)
4. Controle de Hemorragias
5. Tratamento de Feridas e Queimaduras
6. Emergências Médicas
7. Asfixia



# ATIVIDADES ANUAIS

## ANUAL+++ANUAL+++ANUAL

### 21 DESAFIOS JÚNIOR

+6 anos

Campo de férias para os mais pequenos criarem laços de amizade; partilharem experiências, medos, histórias e alegrias e identificarem-se com pares. Tudo a pensar na capacitação e na promoção de autonomia.



6 - 8 de setembro  
2024



## ANUAL+++ANUAL+++ANUAL

### 21 DESAFIOS

+13 anos

Pensando na nossa missão de capacitação e por uma plena inclusão na sociedade, criámos os 21 Desafios, campo de férias onde as crianças e jovens ganham ferramentas para terem voz. Promoção da autonomia; criação de laços de amizade; partilha entre irmãos; partilha de experiências, medos, histórias e alegrias; identificação com pares.

6 - 8 de setembro  
2024

## ANUAL+++ANUAL+++ANUAL

### 21 DESAFIOS +

+18 anos

Viagem para jovens adultos em total autonomia onde escolhem o destino, organizam e pensam a mesma. Sempre com o objetivo de promoção de autonomia.



a confirmar  
2025



## ANUAL+++ANUAL+++ANUAL

### CONGRESSO TRISSOMIA 21

programa brevemente

Evento científico e académico que reúnem profissionais da área médica, pesquisadores, estudantes e outros interessados para compartilhar conhecimentos, discutir descobertas recentes, promover networking e colaboração, e atualizar-se sobre avanços no campo na T21.

13 -15 março  
2025



Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10:00						Canto
10:30						
11:00			Atelier do Bebê		Atelier da grávida	Fora da Rede
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						Alemão (híbrido)
13:30				Focus Group	Inglês	Sai do Sofá G1 e G2
14:00			Atelier do Saber			Quem tem boca vai
14:30		Inglês	Espanhol		Brain Coaching	Rota dos Museus
15:00				MM21 (G2)		Papa Milhas
15:30	Onda Digital	Brain Coaching	MM21 (G1)		Voz G1	Conselho Consultivo
16:00					Canto e Trovadores	
16:30	História	Planeamento da Vida Diária		Roll Play Para a Profissionalização	Voz (G2)	Treino da Leitura
17:00			Tango 21		Danças Modernas	Workshop Eu e o meu corpo
17:30						Workshop Primeiros Socorros
18:00	Hoje o jantar é por minha conta		21 em Cena	21 em Cena		
18:30						
19:00	Hoje o jantar é por minha conta		Hoje o jantar é por minha conta			
19:30						
20:00						

online   semanal	semanal	bimensal	mensal	Workshop
------------------	---------	----------	--------	----------



# FÉRIAS, FERIADOS e PONTES

---

NATAL	23 de dezembro de 2024 - 03 de janeiro de 2025
CARNAVAL	03 de março de 2025 - 05 de março de 2025
PÁSCOA	14 de abril de 2025 - 24 de abril de 2025
ENCERRAMENTO	30 de junho 2025



# FÉRIAS, FERIADOS & PONTES

DIA	FERIADO	DIA DA SEMANA	PONTE
5 de Outubro	Implantação da República	Sábado	
1 de novembro	Dia de todos os Santos	Sexta-feira	
1 de dezembro	Restauração	Domingo	
8 de dezembro	Imaculada Conceição	Domingo	
25 de abril	Dia da Liberdade	Sexta-feira	
1 de maio	Dia do Trabalhador	Quinta-feira	sexta-feira, 2 de maio de 2025
10 de junho	Dia de Portugal	Terça-feira	segunda-feira, 9 de junho 2025
13 de junho	Santo António	Sexta-feira	
19 de junho	Corpo de Deus	Quinta-feira	sexta-feira, 20 de junho 2025

### canto

21 de setembro  
12, 26 de outubro  
9, 23 de novembro  
7 de dezembro  
11, 25 de janeiro  
8, 22 de fevereiro  
8, 22 de março  
5 de abril  
10, 24 de maio  
7, 21 de junho

10h00-11h00

### fora de rede

21 de setembro  
12, 26 de outubro  
9, 23 de novembro  
7 de dezembro  
11, 25 de janeiro  
8, 22 de fevereiro  
8, 22 de março  
5 de abril  
10, 24 de maio  
7, 21 de junho

11h00-13h00

### sai do sofá

21 de setembro  
12 de outubro  
9 de novembro  
7 de dezembro  
11 de janeiro  
8 de fevereiro  
8 de março  
5 de abril  
10 de maio  
7 de junho

13h00 - 16h00

### quem tem boca vai ...

21 de setembro  
12 de outubro  
9 de novembro  
7 de dezembro  
11 de janeiro  
8 de fevereiro  
8 de março  
5 de abril  
10 de maio  
7 de junho

9h30 - a combinar

14h00 - a combinar

## rota dos museus

21 de setembro  
12 de outubro  
9 de novembro  
7 de dezembro  
11 de janeiro  
8 de fevereiro  
8 de março  
5 de abril  
10 de maio  
7 de junho

9h30 - a combinar

## papa milhas

14 de setembro  
26 de outubro  
23 de novembro  
14 de dezembro  
25 de janeiro  
22 de fevereiro  
22 de março  
12 de abril  
17 de maio  
21 de junho

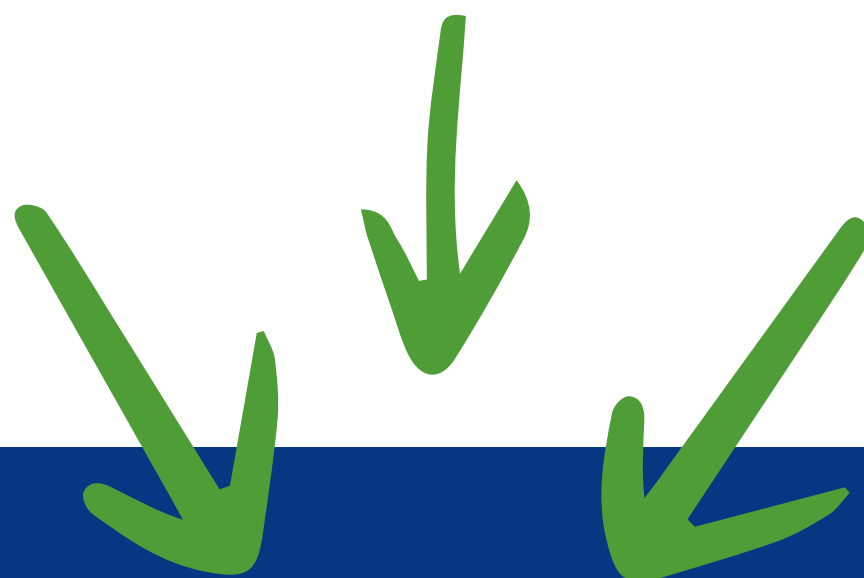
9h30 - 12h00

## conselho consultivo

21 de setembro  
12 de outubro  
9 de novembro  
7 de dezembro  
11 de janeiro  
8 de fevereiro  
8 de março  
5 de abril  
10 de maio  
7 de junho



# inscrições no link



aqui





**MAIS  
INFO**

**WWW.PAIS21.PT**