AGRUPAMENTO DE ESCOLAS EMÍDIO NAVARRO

Financiado pela União Europeia

Programa de 25 a 30 de outubro 2026

Data	Horário (Portugal)	Atividade
Domingo 25.10.26		**Chegada dos parceiros** Polónia - 16:25 Terminal 1 Alemanha - 23:00

Questão orientadora:
Como podemos moldar ativamente o nosso próprio mundo e o mundo que nos rodeia?
Objetivos
Dimensão pessoal
- Desenvolver estratégias de gestão do stress e resiliência
- Promover o sentido de autoeficácia
- Descobrir talentos e potencialidades pessoais
- Incentivar hábitos de vida saudáveis e o bem-estar

Dimensão social
- Sensibilizar para a sustentabilidade e proteção ambiental
- Assumir responsabilidades na comunidade
- Promover a aprendizagem intercultural
- Trabalhar em equipa além-fronteiras

Dimensão criativa
- Utilizar a arte como forma de expressão
- Explorar a performance e o movimento
- Criar uma instalação artística coletiva

Dia 1 - O meu Mundo nas Minhas Mãos

Segunda feira 26.10.26	8h00 -	Alunos polacos: assistir a aulas na turma do aluno anfitrião
	9h10	Encontro no átrio principal da ESEN - Boas vindas
	9h30	Atividades de integração
	10h30	Visita à escola
	11h40	Reflexão sobre a minha relação com o mundo
	12h30	Almoço - Refeitório da ESEN
	13h30	Ida para EDAC
	13h40	**Visita orientada à exposição da Arte Xávega** ARTE-XÁVEGA NA COSTA DE CAPARICA
	14h40-	Círculo de reflexão em pequenos grupos internacionais Uma coisa que aprendi hoje. Uma coisa que gostaria de mudar.

<table>
<tr><th colspan="3">Dia 2: Mãos à Obra pelo Mundo</th></tr>
<tr><td rowspan="5">Terça feira 27.10.26</td><td>8h00</td><td>Alunos polacos: assistir a aulas na turma do aluno anfitrião</td></tr>
<tr><td>9h10</td><td>Deslocação para o Parque da Paz</td></tr>
<tr><td>9h30</td><td>1. Workshop criativo (atividade de mindfulness)
2. Visita guiada à Estação da Biodiversidade do Parque da Paz
https://www.cm-almada.pt/visita-guiada-estacao-da-biodiversidade-do-parque-da-paz-2
3. Recolha de elementos para objeto de expressão plástica (colagem)
Registos fotográficos</td></tr>
<tr><td>12h30</td><td>Regresso à ESEN- Almoço (Refeitório da ESEN)</td></tr>
<tr><td>14h30-15h30</td><td>Apresentação dos trabalhos realizados no Parque da Paz sob a forma de fotos e reflexão</td></tr>
<tr><th colspan="3">Dia 3: O Meu Futuro nas Minhas Mãos</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Quarta feira 28.10.26</td><td>8h00</td><td>Alunos polacos: assistir a aulas na turma do aluno anfitrião
---</td></tr>
<tr><td>9h10</td><td>Workshop 1: Yoga e Meditação
Exercícios de respiração -Atenção plena (mindfulness) Técnicas de relaxamento
Workshop 2: Treino Funcional / Power Workout
Desafios em equipa -Movimento como ferramenta de combate ao stress
Workshop 3: Atividade musical/ O Corpo na expressão musical
Exercícios de percussão utilizando instrumentos e o corpo

Produto Final- “Mural das Mãos”
O meu talento
O meu contributo para o mundo
O meu próximo passo
Encerramento e entrega dos certificados.
Mensagem final
“O mundo não está apenas nas mãos dos outros. Também está nas nossas mãos.”</td></tr>
<tr><td>12h30</td><td>Almoço (Refeitório da EDAC)</td></tr>
<tr><th colspan="3">Dia 4 - Descobrir a Baixa Pombalina</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Quinta feira 29.10.26</td><td>8h00
9h10</td><td>Alunos polacos: assistir a aulas na turma do aluno anfitrião
Visita à Baixa Lisboeta: conhecer locais históricos e compreender o seu simbolismo, promovendo o respeito intercultural.</td></tr>
<tr><td></td><td>Partida do grupo alemão -</td></tr>
<tr><th colspan="3">Dia 5</th></tr>
<tr><td>Sexta feira 30.10.26</td><td></td><td>Partida do grupo polaco - 12h00 Terminal 1</td></tr>
</table>

Equipa ERASMUS

Cristina Rodriguez- Cristina Weber- Helena Pinto- Marta Mendes- Maria Misseno-Paula Silveira- Vasco Sousa