



O NOSSO SONHO
Cooperativa de Ensino e
Solidariedade Social, C.R.L.

34 ANOS

10 março 2021

"Mural dos Sonhos"

Estimadas Famílias, Colaboradores, Comunidade e Amigos,

No âmbito da celebração do 34º ANIVERSÁRIO desta Cooperativa de Ensino e Solidariedade Social - O Nosso Sonho, mantemos a nossa tradição da 'Caminhada dos Sonhos', mas este ano, de forma virtual.

Convidamos todos, nos dias 27 e 28 de março, a sair de casa para ir correr ou andar e, desta forma, podermos celebrar juntos este acontecimento significativo que nos une enquanto comunidade escolar. Tendo em conta o panorama atual e a extrema importância de nos mantermos seguros criámos diferentes percursos para poderem escolher em família.

Este momento, poderá ser realizado durante o fim-de-semana, em horário que seja oportuno para vós e dentro do que está permitido por lei.

Está organizado para ser um momento ativo, divertido e de bem estar, que mais tarde poderemos partilhar uns com os outros, unindo vivências, e aumentando sorrisos...



O NOSSO SONHO * *ideia*
juntos criamos um mundo fantástico



CAMINHADA 27 E 28 MARÇO DOS SONHOS



Saiba **COMO** participar na **Caminhada dos Sonhos** (em 6 passos), escolha o **PERCURSO** e conheça os **DESAFIOS** que criámos para todos » 1/3

COMO PARTICIPAR NA CAMINHADA DOS SONHOS?

(EM 6 PASSOS):

PERCURSOS:

CLIQUE em cada um dos dos mapas para abrir no GOOGLE maps:

Escolher um dos percursos: Matoscheirinhos, Tires ou Outeiro

Ou optar por um percurso livre, perto de casa, num jardim...
Tentem fazer pelo menos 1 km, que é a distancia média que os participantes da **Caminhada dos Sonhos** costumam fazer.

Escolher QUANDO fazer:

Durante os dias 27 (sábado) ou 28 (domingo) de março, à hora mais oportuna para a família, até às 13h (hora do recolher obrigatório).

Caso não consigam realizar a prova neste fim de semana, ainda podem fazê-lo até 6ª feira, dia 2 de abril, **PARTILHAR** o vosso momento no **INSTAGRAM** #estafetaONS / @ed.fisica_ideia, ou em alternativa no **MURAL** da **Caminhada dos Sonhos** e pedir o **CERTIFICADO**.






Revêr as REGRAS de segurança

Relembremos algumas na próxima página



DESAFIO Foto-Paper :

Para completar este desafio têm de fotografar:

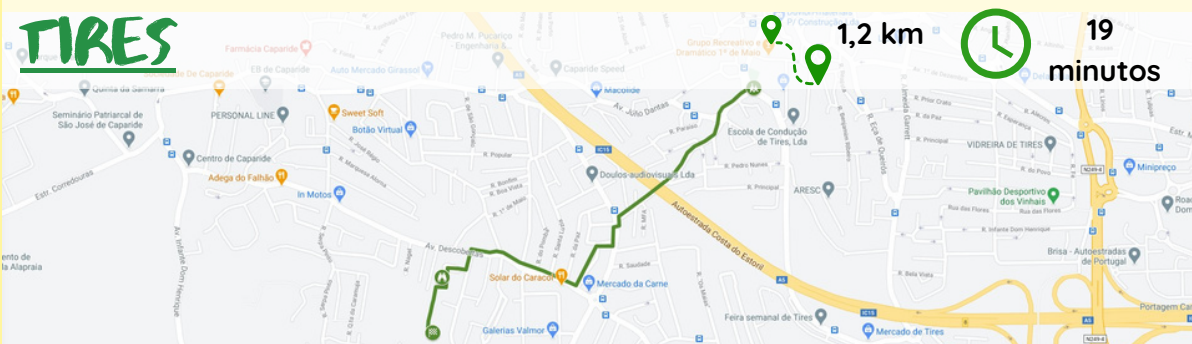
- Uma nuvem que te faça imaginar algo 
- Uma sombra interessante 
- Uma selfie criativa 
- Um sorriso especial 
- Uma mensagem "secreta" que deixámos para vocês no meio do percurso 

PARTILHA uma foto no instagram, com **#estafeta34ons** e **@ed.fisica_ideia** ou publica no mural da **Caminhada dos sonhos**.

INSTAGRAM

MURAL

TIRES



1. Início no edif. IDEIA Tires;
2. Passagem na Horta comunitária do penedo;
3. Descida pela escadaria para o Parque Urbano do Penedo - fim do percurso.

OUTEIRO



1. Início no edif. IDEIA Outeiro;
2. Passagem p/ Jardim das Cornalias (Urb. Parque São Domingos);
3. Passagem pelo Parque Urbano de Outeiro de Polima;
4. Fim do percurso IDEIA Outeiro

MATOSCHEIRINHOS



1. Início edf. Creche O Nosso Sonho (CEI-C),
2. Passagem pelo edf. CEI (jardim de infância),
3. Fim do percurso Nova Creche O Nosso Sonho

Receber o **CERTIFICADO** de participação.

AQUI »



QUAL É O TEU MAIOR SONHO?

Porque vale sempre a pena sonhar...

As crianças de todas as valências e também as equipas e colaboradores da IDEIA e d'O Nosso Sonho, foram desafiadas a partilhar os seus Sonhos. Durante o mês de Março estará aberto este [Mural dos Sonhos](#). (PADLET.com)

REGRAS DE SEGURANÇA



NÃO TOQUES NA CARA

Levem algo para limpar o suor, como uma toalha ou toalhita de papel.



DISTÂNCIA SOCIAL

Mantenha a distancia social de 2 metros de pessoas que não são da sua família; Não forme grupos durante o percurso. É um evento escolar para ser feito em família, e que depois podem partilhar por Instagram com todos. (VER + info no DESAFIO)

LAVAR AS MÃOS DEPOIS DA CORRIDA

Não esquecer da regra dos 20 segundos. É também um bom hábito higiénico tomar banho e colocar a roupa a lavar depois de praticar atividade física.



NÃO TOCAR EM SUPERFÍCIES

Como por exemplo semáforos, bancos ou corrimões. Isto ajuda a evitar a propagação de germes e a manter-te seguro. Leve consigo um frasco de álcool gel para o caso de precisar.