

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2023-2024



ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DA ESCOLA
SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE LISBOA

ÍNDICE

Lista de Abreviaturas	4
Órgãos Sociais	5
Mesa da Assembleia-Geral	5
Conselho Fiscal	5
Direção-Geral	6
Mensagem do Presidente da Direção-Geral	7
Quem Somos?	8
Plano de Atividades	9
Comunicação e Imagem	10
Workshop “Aprender a usar Adobe Illustrator”	10
Gestão de Redes Sociais e Publicidade	10
Cultura	12
Destaque Cultural	12
Palestras com profissionais	12
Grupo de teatro	13
Sessões de cinema	14
Fun Palace	15
Meses temáticos	16
Parceria com “Com Calma - Espaço Cultural” de Benfica	18
Queima das fitas	18
Rádio ESELx	19
Desporto e Bem-Estar	21
Rastreio de DST	21
Aulas de ioga	21
Ciclo de danças	22
Workshop sobre nutrição	23
Colheita de sangue/Medição da tensão	24
Semana desportiva	24
Dia temático	25
Formação de equipas	25
Recreação	27
Sessões de cinema ao ar livre/churrasco	27
Festa/convívio temática/o	27
Jogos da Sede	28
Festival És LX	29
Gala ESEana	29
Caloirada III	30
Recursos Humanos	31
Team buildings	31

Plano de Atividades e Orçamento 2023-2024

Voluntariado e Formação	33
Recolha de tampas	33
Banco de voluntariado e sites de formação	33
Formação de primeiros socorros	34
Feira de voluntariado e emprego	35
2ª edição do workshop de Escrita de canções	36
Workshop Como fazer um currículo	36
Recolha de material escolar	36
Recolha de brinquedos	37
Workshop sobre Literacia Financeira	37
À conversa com antigos estudantes	38
Workshop Sexualidade e género	38
Workshop sobre política	39
Hospital da Bonecada	39
Presidência	41
Representação externa	41
Aniversário e Tomada de Posse	42
Reprografia na ESELx	42
Apoio a projetos estudantis	43
Aquisição de merchandising	43
Aquisição de cacifos para os estudantes	44

Lista de Abreviaturas

AGA - Assembleia-Geral de Alunos

CF - Conselho Fiscal

DG - Direção-Geral

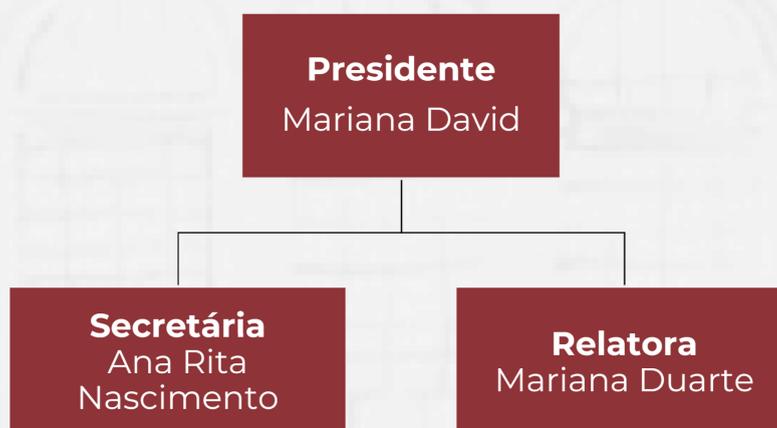
MAG - Mesa da Assembleia-Geral

Órgãos Sociais

Mesa da Assembleia-Geral



Conselho Fiscal

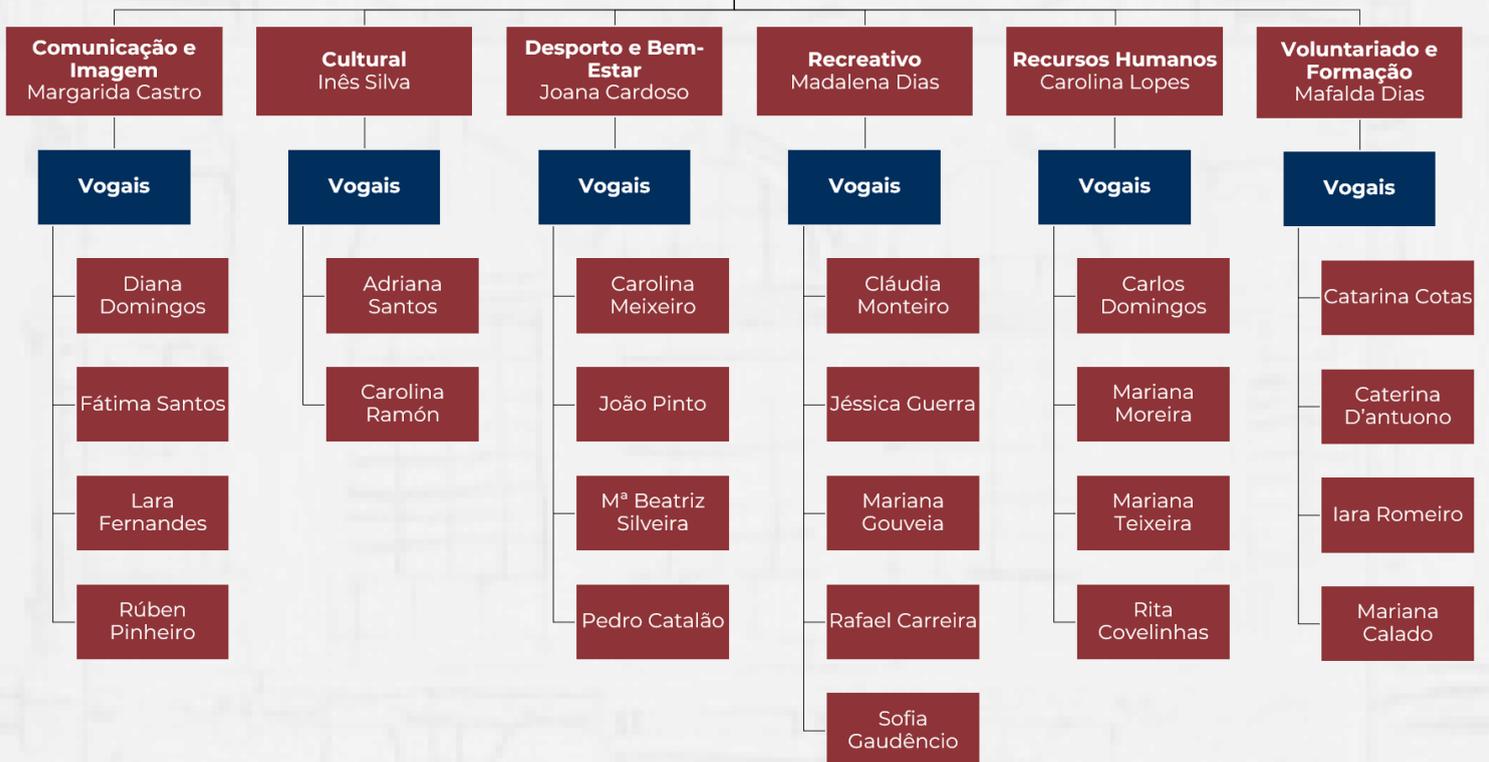


Direção-Geral

Presidência



Responsáveis de Pelouros



Mensagem do Presidente da Direção-Geral

Caríssimos,

A Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa existe desde o dia 5 de novembro de 1988, completando assim 35 anos. Nesta celebração da vida da nossa Associação, apelo a toda a comunidade eseanas para fazer um esforço para deixar o passado no passado e investir no presente para que as futuras gerações eseanas possam chegar a uma Escola Superior com melhores condições e uma comunidade unida, forte e empática. Se há uma coisa que aprendi ao longo do meu primeiro mandato é que não conseguimos fazer isso sozinhos. É-nos impossível enquanto Associação de Estudantes, independentemente da nossa vontade, unir a ESE se a própria ESE não tiver essa vontade de se unir. Desafio todos os grupos estudantis, todos os professores da ESE e por fim todo IPL a deixar para trás todo o histórico de divisão e para investirem também nessa união. Porque só teremos uma comunidade unida e preparada para o futuro se todos nós investirmos nisso no presente.

Perante as propostas dadas e as ideias manifestadas neste plano de atividades, resta somente dizer que nós estamos dispostos a tornar o meio escolar naquilo que todas pessoas tendem a descrever como o ideal. Lutaremos para cumprir os nossos projetos e continuaremos a sonhar em grande. Para isso, precisamos do vosso apoio para que juntos possamos tornar esta instituição na nossa segunda casa.

Viva o IPL, viva a ESELx e viva a AEESELx!

Presidente da Direção-Geral da Associação de Estudantes da Escola
Superior de Educação de Lisboa

Jaden Noah Gomes

Quem Somos?

A Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação de Lisboa integra três órgãos sociais – a Direção-Geral, a Mesa de Assembleia-Geral e o Conselho Fiscal. Com o objetivo de representar todos os estudantes da sua instituição, foi fundada a 5 de novembro de 1988.

A Direção-Geral da AEESELx constituída por seis pelouros e pela presidência deve elaborar um Plano de Atividades Orçamental (PAO) no início do seu mandato e tomar decisões fundamentadas, tendo sempre em conta o interesse dos estudantes da sua Instituição.

A Mesa de Assembleia-Geral tem a responsabilidade de comunicar a todos os alunos da ESELx as mais importantes informações que lhes são respeitantes, incluindo-os na votação de algumas.

Sobre o Conselho Fiscal, recai a tarefa de fiscalizar as contas da associação com o intuito de verificar se o dinheiro pertencente a esta associação está a ser utilizado em prol dos seus estudantes. Desta forma, o alcance de todos os objetivos da associação é inerente ao trabalho realizado pelo conjunto de alunos que estão unidos e empenhados em alcançá-los. Cabe a cada um desses elementos motivar-se e motivar os seus colegas a lutar pelas necessidades e interesses dos alunos da ESELx.

Durante o próximo mandato, a AEESELx ambiciona aproximar-se dos alunos através da comunicação e imagem, atividades culturais, recreativas, desportivas e do âmbito da responsabilidade social e sustentabilidade. Para além disso, a Representação Externa continuará a ser uma prioridade junto da Federação Académica do Instituto Politécnico de Lisboa (FAIPL), da Federação Nacional de Associações de Estudantes do Ensino Superior Politécnico (FNAEESP) e da Federação Académica de Lisboa (FAL), com o objetivo de representar externamente os interesses dos estudantes da nossa instituição. Por fim, compromete-se a dar um passo para o futuro tendo por base 3 pilares fundamentais:

- 1) Unir a ESELx;
- 2) Incentivar a participação estudantil;
- 3) Investir nas artes, na cultura, no desporto e no conhecimento.



Plano de Atividades

Comunicação e Imagem

O Pelouro de Comunicação e Imagem tem como principal objetivo conectar os estudantes da nossa mui nobre instituição à Associação de Estudantes, fazendo a promoção de todos os eventos e atividades realizados pela mesma, através das redes sociais, cartazes e outros meios de comunicação possível. Este Pelouro constrói uma imagem positiva para que seja feita uma comunicação eficaz.

Workshop “Aprender a usar Adobe Illustrator”

Descrição

Este workshop visa a equipar os alunos com as habilidades e os conhecimentos necessários para usar o Adobe Illustrator de maneira eficaz e criativa, preparando-os para trabalhos académicos, pessoais ou profissionais que envolvam design gráfico e ilustração vetorial. Assim, o seguinte workshop estará dividido em duas fases: uma primeira fase baseada em ferramentas básicas e outra fase para questões mais avançadas;

Objetivos gerais

- Desenvolvimento de Habilidades;
- Aumentar a Criatividade Gráfica;
- Princípios do Design Gráfico;
- Preparação para o Mercado.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Gestão de Redes Sociais e Publicidade

Descrição

O pelouro de Comunicação e Imagem irá ficar responsável pela gestão das redes sociais (*instagram, tiktok e twitter*), seguindo sempre as orientações quer seja dos pelouros, se for o caso, quer de informações a nível da presidência. A finalidade é organizar a página esteticamente e visualmente

Plano de Atividades e Orçamento 2023-2024

de modo a ser intuitivo na visualização e no uso do utilizador. Para além das redes sociais serão impressos documentos de modo a permitir uma melhor partilha de informação e de forma a chegar ao público alvo de várias formas.

Objetivos gerais

- Promover uma Comunicação Efetiva;
- Engajamento dos Estudantes;
- Reforçar a Identidade da Associação;
- Networking e Parcerias;
- Promoção de Valores e Causas.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa e redes sociais

Orçamento:

200€

Cultura

O Pelouro Cultural pretende promover eventos culturais, tendo maior foco nos que partem da comunidade da ESELx. Desta forma, propomos diversas atividades pensadas para a mesma, na qual cada estudante possa investir na cultura de forma pessoal, individual e coletiva e dar-lhe o devido reconhecimento. Este Pelouro visa criar um espaço seguro para esta partilha entre a comunidade da ESELx, contribuindo assim para a melhoria da valorização e vida cultural da ESELx.

Destaque Cultural

Descrição

Os destaques culturais consistem num “guia cultural” que reúne, mensalmente, várias atividades nas diversas áreas artísticas e culturais para que os estudantes possam enriquecer-se e sensibilizar-se para as diversas áreas e expressões artísticas presentes tanto na escola como na cidade à sua volta.

Pretendemos então estabelecer contactos com instituições culturais que atuem nas mais diversas vertentes culturais e artísticas como teatro, música, dança, cinema, performance, exposições, livros e podcasts.

Objetivos gerais

- Divulgar a cultura, nas suas diversas formas, aos estudantes da ESELx, seja ela relacionada diretamente com a área de estudo dos estudantes ou não;
- Fomentar a participação ativa dos alunos da ESE na vida cultural da escola, através da divulgação dos seus projetos no Destaque Cultural.

Localização:

Redes sociais

Orçamento:

0€

Palestras com profissionais

Descrição

Criação de palestras com profissionais de diversas áreas, relacionadas com as áreas de estudo na ESELx (Animação, Artes, Mediação cultural, Educação, etc.) e com os meses temáticos dinamizados pela ESELx. Poderá intercalar-se com a dinâmica dos meses temáticos.

Objetivos gerais

- Colocar os alunos da ESELx em contacto com profissionais de diversas áreas que possam enriquecer a sua cultura geral ou compreensão sobre um dado tema;
- Complementar a formação oferecida pela ESELx, em ângulos que julgamos de certa maneira insuficientes - como por exemplo o contacto com atores 'reais' que estão no terreno e a certificação da escolha profissional que fizemos.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

50€

Grupo de teatro

Descrição

Com esta atividade será formado um grupo de alunos que se juntarão uma a duas vezes por semana e realizarão sessões dirigidas por um encenador. As atividades realizadas nas sessões serão coordenadas pelo encenador e terão o objetivo final da apresentação de uma peça de teatro numa data decidida pelo grupo. Estas atividades poderão abranger desde leituras e encenações do guião da peça final (escolhida pelo encenador e componentes do grupo) a simples exercícios de team building e até saídas de grupo para ir ver peças de teatro.

Objetivos gerais

- Criar um grupo de teatro no qual os estudantes da ESELx possam aprender e trabalhar habilidades de expressão teatral;
- Juntar e socializar estudantes das diferentes licenciaturas disponibilizadas na ESELx;
- Realizar uma apresentação final.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

150€

Sessões de cinema

Descrição

As sessões de cinema serão realizadas ao longo do ano, tendo em conta o plano de estudos dos alunos. Os temas escolhidos para os filmes estarão diretamente relacionados com os conteúdos da formação académica. As sessões de cinema serão realizadas no espaço de tempo destinado a uma unidade curricular específica. As datas, horários e filmes serão estabelecidos mediante negociação do pelouro com o docente dessa mesma UC. Deste modo, pretendemos incentivar a participação ativa dos estudantes em atividades realizadas na ESE, de uma forma a que essa participação contribua para a sua formação e para a expansão da sua cultura. Nas sessões de cinema, após a visualização do filme, haverá uma discussão e os alunos discutirão e relacionarão o filme visualizado com o conteúdo da unidade curricular, explorando assim uma forma de aprendizagem não formal, mas que contribua para a formação dos estudantes. Apesar da sessão de cinema estar integrada numa UC específica, qualquer estudante pode assistir à sessão de cinema e participar na discussão aberta.

Objetivos gerais

- Promover a sensibilização de temas relacionados à formação académica;
- Possibilitar a discussão desses mesmos temas de um modo mais lúdico.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

0€

Fun Palace

Descrição

Esta atividade decorrerá no período da tarde (em data ainda a definir, mas, em princípio, inserido no dia do Festival ÉsLx). Será aberto a toda a comunidade da ESELx, independentemente de ser aluno, professor, funcionário, segurança, equipa técnica, etc.).

Esta atividade será uma mistura entre uma “feira de banquinhas” e a realização de vários workshops em simultâneo, de forma completamente gratuita. Idealmente realizada ao ar livre, esta atividade será composta por várias banquinhas, em que cada banquinha terá uma pessoa (ou mais, sendo que esta banca pode ser composta por qualquer pessoa pertencente à comunidade da ESELx) encarregue por uma atividade de que esta goste de fazer e queira partilhar com o resto da comunidade. Nesta banca, a(s) pessoa(s) estará/ão a realizar essa mesma atividade. Quem estiver a passar pela banca pode aproximar-se e, caso seja do seu interesse, pode aprender a fazer a mesma atividade, sendo que quem está na banca ficará encarregue de ensinar essa atividade. Por exemplo, uma banca pode ser constituída por uma pessoa que sabe e gosta de fazer retratos e que tem vontade de partilhar esse conhecimento. Enquanto ninguém se aproxima, a pessoa está a fazer retratos. Quando alguém se aproximar e manifestar interesse em aprender, a pessoa que estiver na banca fica encarregue de ensinar as aprendizagens básicas essenciais para a realização de retratos. Esta atividade poderá ser realizada em parceria com o pelouro Recreativo, podendo existir bancas com comida e bebida, sendo que estas não serão gratuitas, sendo o valor da sua venda um valor simbólico, de forma a contribuir para a AEESELx.

Objetivos gerais

- Permitir a aprendizagem de diversas atividades de uma forma lúdica e não formal;
- Definir a cultura da ESELx;
- Incentivar a partilha entre toda a comunidade da ESELx.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

300€

Meses temáticos

Descrição

Este projeto vai ser realizado todos os meses, começando em janeiro e terminando em maio. A cada mês é atribuído um tema específico. As atividades realizadas nos diferentes meses podem ou não ser do mesmo tipo, pois serão adaptadas às necessidades de cada temática e à vida académica dos estudantes definida pelo calendário académico anual referente ao ano letivo 2023/24. Poderá ser intercalado com as palestras e workshops de outros Pelouros. Os temas definidos para cada mês são os seguintes, agregados com algumas das estratégias utilizadas relativamente à realização das atividades:

- Janeiro:
 - Tema: Traje Académico
 - Estratégias/Atividades: Publicação sobre o Traje Académico nas redes sociais, de modo a explicar a sua origem e dúvidas frequentes entre os alunos como quem o pode usar, de que forma o pode usar, quando o pode fazer, entre outras. Esta pretende focar-se na tradição académica a nível nacional.

- Fevereiro:
 - Tema: saúde mental
 - Estratégias/Atividades: Palestra com um profissional de saúde com foco no stress dos estudantes devido à pressão dos trabalhos e exames e em como lidar com ele

- Março:
 - Tema: Culturas Educativas
 - Estratégias/Atividades: Embora este tema esteja mais relacionado com a licenciatura de Educação Básica, todas as atividades realizadas no âmbito deste tema estão abertas a toda a comunidade estudantil. Uma das estratégias idealizadas seria uma articulação com a Associação Pedagógica de Professores e de outros Profissionais da Educação, pelo Movimento da Escola Moderna. Esta articulação permitiria a realização de atividades como palestras com professores especializados em temas relacionados com o ensino. A data e horário da palestra seriam integrados numa unidade curricular mais próxima do tema e negociados com o/a professor(a) da respetiva UC, de modo a chegar ao maior número de alunos possível. Os oradores desta palestra seriam um dos

professores/formadores do Movimento da Escola Moderna e o professor da respetiva UC.

- Abril
 - Tema: Culturas Artísticas
 - Estratégias/Atividades: Embora este tema esteja mais relacionado com a licenciatura de Artes Visuais e Tecnologias, todas as atividades realizadas no âmbito destes temas estão abertas a toda a comunidade estudantil.

- Maio
 - Tema: Sensibilização LGBTQIA+
 - Estratégias/Atividades - As atividades idealizadas para este tema são a afixação de panfletos pela ESELx, publicações no Instagram relativamente ao tema, a recolha de testemunhos de estudantes da ESE que tenham sofrido algum tipo de discriminação e partilhar anonimamente e o convite a um profissional da área para dar uma eventual palestra sobre relações sexuais seguras entre pessoas do mesmo sexo.

Importa destacar duas publicações:

Publicação instagram 50 anos de 25 de abril: compilação de informação sobre a Revolução do 25 de abril, quem, como e quando, fazendo uma sensibilização sobre a temática.

Objetivos gerais:

- Sensibilizar a comunidade da ESELx para a importância da Revolução do 25 de abril e suas causas.

Publicação instagram Traje Académico: compilação de informação sobre o traje académico, como surgiu, quando, factos interessantes e diferenças entre a verdade e informações falsas associadas ao traje académico (mitos contra factos).

Objetivos gerais:

- Dar a conhecer informação sobre a origem e factos sobre o traje académico à comunidade da ESELx.

Objetivos gerais dos meses temáticos

- Expandir a sabedoria dos alunos em variadas áreas de conhecimento
- Promover o diálogo e a troca de perspectivas entre os alunos

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

50€

Parceria com “Com Calma - Espaço Cultural” de Benfica

Descrição

Este projeto tem como objetivo auxiliar os estudantes que pretendem mostrar o seu trabalho (workshops, exposições, concertos, entre outras atividades de diversas áreas) na divulgação e realização do mesmo, facilitando o processo de contacto entre eles e a associação parceira. A ideia é que os estudantes se sintam motivados a partilhar o seu trabalho com a comunidade, ganhando assim mais experiência.

Visto que a utilização do espaço e participação das atividades que decorrem no “Com Calma - Espaço Cultural” são apenas para os sócios do mesmo, a parceria seria benéfica para as duas associações, pois este projeto iria aumentar a afluência dos estudantes da ESE no espaço cultural.

Objetivos gerais

- Estabelecer uma parceria com o “Com Calma - Espaço Cultural”
- Mediar atividades dos estudantes no Espaço Cultural

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

0€

Queima das fitas

Descrição

A Queima das Fitas é um dos momentos mais aguardados e emblemáticos na vida académica dos estudantes da ESELx. O Pelouro Cultural orgulha-se de organizar um evento memorável que celebra a conclusão de mais um ciclo académico.

Objetivos gerais

- Celebrar as realizações académicas dos estudantes da ESELx
- Promover a cultura e tradição académica da instituição
- Promover um ambiente de comunidade e sentido de pertença

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

3000€

Rádio ESELx

Descrição

Criação e dinamização de uma conta Spotify chamada 'Rádio ESELx', em que vamos tanto gerir como criar conteúdo. Esse conteúdo será escolhido pelos estudantes, em playlists colaborativas, e também criado por nós, através de episódios sobre diversos temas. Realizado em colaboração com o pelouro de Comunicação que assegurará a parte do podcast.

Um podcast universitário participativo tem o potencial de ser uma ferramenta poderosa para conectar, educar e inspirar, servindo como um complemento valioso para a experiência académica e fortalecendo os laços da comunidade universitária.

Objetivos gerais

- Incentivar a participação dos estudantes na vida em comunidade através de uma conta Spotify chamada 'Rádio ESELx', com playlist de música e podcasts em que todos os alunos podem participar;
- Expandir os conhecimentos dos alunos em diferentes áreas.

Objetivos gerais do podcast integrado nesta atividade

- Educação e Disseminação do Conhecimento;
- Inclusão de Vozes Diversas;
- Adesão da Comunidade;
- Fomentar a Colaboração Interdisciplinar;
- Promoção da Universidade e Projetos;
- Conectar com Públicos Externos;
- Abordar Temas Atuais;
- Fundamentar a Cultura e as Artes.

Plano de Atividades e Orçamento 2023-2024

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa e redes sociais

Orçamento:

10€

Desporto e Bem-Estar

O Pelouro de Desporto e Bem-Estar tem como objetivo promover o desporto escolar, bem como ocupar-se com o bem-estar dos estudantes, proporcionando rastreios, dinâmicas, a semana desportiva, entre outras iniciativas, cujo enfoque seja a saúde física e mental dos intervenientes.

Rastreo de DST

Descrição

As doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são doenças que, apesar do nome, não são necessariamente transmissíveis de forma sexual. A testagem destas é essencial para evitar o agravamento do quadro, bem como para aumentar a expectativa de vida, principalmente, em soropositivos. É assim urgente proporcionar aos jovens meios de realizarem diagnósticos precoces e regulares.

Compreendendo que por vezes estes diagnósticos e a espera pela resposta podem causar uma certa ansiedade nos jovens, decidimos também informá-los previamente, através de publicações nas redes sociais e por posters afixados, do que são doenças DST, como se transmitem, os riscos e formas de agir caso dê positivo, tentando tranquilizar o processo.

Irão ser realizados dois rastreios, um no fim do primeiro semestre e outro no fim do segundo semestre. Para ambos, estará, no interior da ESELx, uma Unidade Móvel disponível para realizar a testagem das DST.

Objetivos gerais

- Contribuir para a saúde física e bem-estar da comunidade da ESELx.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Aulas de ioga

Descrição

A ioga tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, realizando exercícios que auxiliam no controle da ansiedade,

dores no corpo e estresse. Pretendemos, com isto, promover, aos estudantes, um espaço seguro e tranquilo onde possam sentir-se mais calmos e menos ansiosos.

A comunidade será informada sobre como, quando e onde serão realizadas estas aulas, assim como os seus efeitos positivos, através de uma publicação nas redes sociais e por posters afixados. Estas aulas terão início no final do primeiro semestre e estender-se-ão pelo segundo semestre. Será contactado um professor experiente na área, de modo a promover uma melhor aprendizagem por parte da comunidade.

Objetivos gerais

- Dar a conhecer o ioga, na prática, à comunidade da ESELX, contribuindo, assim, para o seu bem-estar físico e mental.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Ciclo de danças

Descrição

A dança é uma atividade que implica a coordenação motora, agilidade, ritmo, percepção espacial e fortalece a musculatura. Tem também como potencialidades: melhorar a autoestima, as relações interpessoais, reduzir os bloqueios psicológicos, melhorar a concentração, a sensibilidade e a motivação. Através da dança, conhecemos também culturas do mundo pelo que pretendemos proporcionar sessões de danças variadas, danças tradicionais, danças de salão, etc, conseguindo assim chegar a um maior público alvo que poderá entender com quais se identifica mais.

A comunidade será informada sobre como, quando e onde serão realizadas estas sessões, assim como os seus efeitos positivos, através de uma publicação nas redes sociais e por posters afixados. Estas aulas terão início no final do primeiro semestre e estender-se-ão pelo segundo semestre. Será contactado um professor experiente da área, de modo a promover uma melhor aprendizagem por parte da comunidade. Esta iniciativa seria feita em parceria com o pelouro Cultural.

Objetivos gerais

- Dar a conhecer vários estilos de dança à comunidade da ESELX, contribuindo, assim, para a expansão do seu conhecimento, como também para o seu bem-estar físico e mental.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Workshop sobre nutrição

Descrição

A nutrição desempenha um papel importante no desempenho cognitivo, permitindo desenvolver plenamente o potencial físico e intelectual, sendo especialmente importante no desenvolvimento das diferentes fases da vida, desde a infância até à velhice. Nem sempre é intuitivo como manter uma alimentação saudável e adequada para a própria pessoa. Assim, torna-se importante promover workshops que deem a conhecer aos estudantes este tema.

A comunidade será pré-informada, através de uma publicação nas redes sociais e por posters afixados. Esta atividade será realizada no segundo semestre. Será contactado um profissional da área da nutrição para dinamizar o workshop

Objetivos gerais

- Dar a conhecer o papel da nutrição e o que esta desempenha nos processos cognitivos e na atividade desportiva à comunidade da ESELX.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Colheita de sangue/Medição da tensão

Descrição

A medição regular da pressão arterial permite a deteção de irregularidades, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.

A doação de sangue é um gesto muito significativo, visto que pessoas que recebem transfusões sanguíneas podem registrar melhorias significativas na sua saúde e, em muitos casos, este gesto pode ser determinante na sua sobrevivência. A doação de sangue pode salvar até quatro vidas.

Esta atividade consiste na presença de uma Unidade Móvel disponível para a realização da doação de sangue.

A comunidade será pré-informada, através de uma publicação nas redes sociais e por posters afixados. Esta atividade será realizada no segundo semestre.

Objetivos gerais

- Sensibilizar a comunidade da ESELx para a doação de sangue.
- Sensibilizar a comunidade da ESELx para a medição da tensão.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Semana desportiva

Descrição

A prática desportiva garante diversos efeitos positivos na saúde, por diminuir riscos de doença e, por outro lado, beneficiar o sistema imunitário e cardiovascular, a saúde mental, a gestão da energia e do stress e a qualidade do sono. Esta atividade tem como base as festas das aldeias portuguesas, mas adaptadas ao desporto, mantendo-se a diversão. Pretende promover o convívio entre estudantes e a aliança entre os cursos. Serão vários jogos, e cada um deles terá brindes para os sortudos.

Objetivos gerais

- Dar a conhecer diversos jogos tradicionais à comunidade da ESELx, de modo a promover a atividade desportiva e a cooperação entre os estudantes.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

40€

Dia temático

Descrição

O dia temático consiste em cada aluno trazer uma camisola do seu clube favorito ou até mesmo a representar um jogador que admira, com a vantagem de se conectar com outros interessados no desporto.

Objetivos gerais

- Sensibilizar a comunidade da ESELx a desenvolver o interesse pelo desporto.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

0€

Formação de equipas

Descrição

A prática de desportos coletivos, como o voleibol, tem muitos benefícios, tais como: o aspeto lúdico, o trabalho cooperativo, o espírito de liderança, entre outros. Estes aspetos permitem o bem-estar físico e emocional, enriquecendo também a função social. Assim, será composta uma equipa de voleibol feminina, que contará com a presença de um treinador para a dinamização dos treinos. Esta equipa tem o objetivo de competir com outras instituições educativas do ensino superior, a nível regional/nacional. Esta iniciativa tem lugar ao longo de todo o ano.

Objetivos gerais

Plano de Atividades e Orçamento 2023-2024

- Criar uma equipa desportiva de modo a promover a prática de voleibol, a atividade física e o bem-estar físico e mental dos participantes.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

1000€

Recreação

E festas, diversão e convívios? É com o Pelouro de Recreação! Podes contar connosco para o ano letivo mais épico que a ESE já viu! O nosso maior objetivo é criar uma relação ainda melhor entre a comunidade da ESE ao proporcionar momentos inesquecíveis. Esperam-te mais eventos novos, sem nunca esquecer os queridos que já são da casa! Podemos também contar contigo?

Sessões de cinema ao ar livre/churrasco

Descrição

A associação de estudantes pretende criar momentos de prazer cultural, que sejam acessíveis a todos os estudantes e que promovam a diversidade cultural, fortalecendo os laços sociais e incentivando a apreciação do cinema. Para além disso pretende-se realizar ainda um churrasco no mesmo espaço.

Objetivos gerais

- Proporcionar uma experiência de entretenimento única para o público através da exibição de um filme;
- Fomentar a interação social através da criação de um ambiente agradável e relaxante.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

500€

Festa/convívio temática/o

Descrição

Correspondendo aos interesses dos estudantes, pretendemos realizar festas/convívios com uma temática específica. Temática esta que será posteriormente selecionada junto dos estudantes. O evento incluirá música e outros elementos relacionados à temática, de forma a contribuir para o entretenimento dos estudantes. O objetivo primordial desta iniciativa é proporcionar momentos de descontração e entretenimento,

contribuindo para a construção de memórias inesquecíveis e, como frequentemente se afirma, "os melhores anos das suas vidas".

Objetivos gerais

- Criar um espaço seguro e confortável que incentive o convívio entre os estudantes dos vários cursos;

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

1500€

Jogos da Sede

Descrição

Os Jogos da Sede constituem um dos eventos mais aguardados e acarinhados do ano pelos estudantes. Este evento consiste numa festa noturna de bar aberto, com vários jogos dispersos pelo recinto, em que os cursos competem uns contra os outros de modo a ser encontrado um vencedor. Aqui encontra-se uma oportunidade de aproximação entre os cursos (não deixando de ser um evento aberto a todas as pessoas que queiram participar).

Objetivos gerais

- Promover o envolvimento e aproximação dos alunos da ESELx;
- Criar espaços seguros e confortáveis que incentivem o convívio entre os estudantes dos vários cursos.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

3500€

Festival És LX

Descrição

O Festival És Lx dedica-se a todo o tipo de artistas, não só pertencentes à nossa comunidade, mas também exteriores e nacionalmente conhecidos, oferecendo dois dias destinados à recreação, ao lazer e à cultura.

Objetivos gerais

- Expor a ESELx e a sua cultura a nível regional, promovendo o seu reconhecimento e valorização;
- Valorização de artistas reconhecidos a nível nacional. .

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

6500€

Gala ESEana

Descrição

A gala ESEana consistirá num evento realizado no próprio edifício da Escola Superior de Educação, no mês de junho. Pretendemos, como já mencionado anteriormente, oferecer uma noite de convívio a todos os membros da comunidade escolar, de forma a terminarmos o ano letivo de uma forma diferente e simpática.

Deste modo, o objetivo será aproveitar um jantar em conjunto, fornecido por uma empresa de catering, e, posteriormente, desfrutar da música passada no local e da zona destinada à dança.

Objetivos gerais

- Promover um momento de partilha especial entre toda a comunidade escolar.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

2000€

Caloirada III

Descrição

O presente evento corresponderá à primeira festa do ano letivo 2024/2025, que contará com a participação de um DJ, proporcionando à comunidade estudantil momentos de música, diversão e de algumas atividades a planear, de modo a integrar os novos estudantes da ESELx.

Objetivos gerais

- Integrar os novos alunos de todos os cursos no ambiente e comunidade escolares da ESELx.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

1500€

Recursos Humanos

O Pelouro de Recursos Humanos tem como principal objetivo unir e aumentar o espírito de equipa, assumindo como nossa responsabilidade, a resolução e mediação de todos os conflitos internos que surjam. Iremos organizar momentos de "team building" e atividades de participação ativa para todos os membros da Associação de Estudantes.

Team buildings

Descrição

Os team buildings pretendem ajudar os nossos membros a darem o seu melhor e a sentirem-se confortáveis na associação de estudantes, o que irá resultar num maior esforço para melhorar a ESELx para todos os alunos. As atividades envolverão convívios com jogos e atividades em grupo para promover o trabalho de equipa e melhorar as relações entre todos os membros.

Os team buildings irão proporcionar alturas de partilha, convívio e reflexão. Propomos a execução, ao longo do ano, de 6 team buildings que irão ocorrer com uma diferença de 1 a 2 meses entre si, onde existirão vários jogos e iniciativas que promovam essencialmente o trabalho de equipa. Seja entre pelouros, seja entre membros de diferentes pelouros.

- 1º team building - Apresentação da equipa (com jogos de equipa e com convívio de forma a que todos os membros se conheçam entre si)
- 2º team building - Convívio de natal (convívio da associação com o tema do natal, de forma a celebrá-lo todos juntos. Terá atividades como troca de prendas, amigo secreto, e karaoke).
- 3º team building - Uma noite fora da eselx (propomos esta ideia de irmos passar um noite fora da eselx, numa cidade perto de Lisboa, onde iremos fortalecer os nossos laços como equipa e conhecermo-nos melhor)
- 4º team building - bingo night (com a pressão dos exames e testes e com alguns membros a licenciarem-se achamos que uma noite de bingo com convívio seria reconfortante e iria apoiar os nossos membros num tempo de mais stress)
- 5º team building - um dia de verão (com o ano letivo a acabar pretendemos realizar uma tarde de verão onde teremos atividades na praia ou na ESELx com água. Para acabarmos o ano letivo todos

Plano de Atividades e Orçamento 2023-2024

em conjunto e partilhar reflexões sobre o trabalho já realizado e o que ainda pode ser feito no resto do mandato eleitoral)

- 6º team building - convívio de despedida (para acabar o mandato propomos um último convívio entre todos os membros da associação com churrasco, jogos de equipa e por fim uma reflexão de todos sobre o que foi feito no mandato e o que podemos melhorar, quais as necessidades da ESELx e o que fizemos corretamente)

Objetivos gerais

- Manter um bom ambiente entre os vários membros da associação de estudantes;
- Motivar cada pessoa a dar o seu melhor;
- Organizar iniciativas que promovam o espírito de equipa e entreajuda;
- Resolver conflitos internos que possam ocorrer
- Fortalecer as relações interpessoais entre os membros da AEESELx.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

990€

Voluntariado e Formação

O Pelouro de Voluntariado e Formação, encarrega-se de organizar sessões que permitem enriquecer o currículo dos alunos, tais como workshops, palestras e outro tipo de formações, cujos temas sejam próximos e do interesse dos estudantes. Este pelouro é também responsável por promover ações de voluntariado em colaboração com diversas associações, facilitando a ligação dos alunos às mesmas.

Recolha de tampas

Descrição

Colocar garrações ao lado dos ecopontos que estão distribuídos pela ESELx, para que a comunidade da ESELx possa colocar as suas tampinhas de plástico (iogurtes, polpa de fruta, garrafas de água, etc.). Posteriormente, o pelouro de Voluntariado e Formação entregará as tampinhas a uma associação ainda a definir.

Objetivos gerais

- Recolher tampas que permitem obter fundos para aquisição de equipamentos ortopédicos, promovendo ao mesmo tempo a reciclagem.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

0€

Banco de voluntariado e sites de formação

Descrição

Base de dados na qual constam as associações/organizações de voluntariado parceiras e sites de formações que a comunidade pode ter acesso e participar.

Objetivos gerais

- Disponibilizar aos alunos da ESELx uma base de dados na qual constam associações/ organizações de voluntariado parceiras nas quais poderam ser voluntários;
- Disponibilizar aos alunos da ESELx uma base de dados na qual constam sites de formações nas quais os estudantes podem participar;

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

0€

Formação de primeiros socorros

Descrição

Consideramos que é fundamental que todas as pessoas tenham conhecimento sobre técnicas de primeiros socorros e não apenas profissionais da área da saúde. Assim, proporcionamos à comunidade da ESELx a possibilidade de aprender a socorrer pessoas, podendo ajudar a salvar vidas.

Sessão de primeiros socorros que aborda várias sub temáticas como a PLS (posição lateral de segurança) ou a manobra de heimlich. Existirá a parte teórica, mas também a parte prática, onde os estudantes terão oportunidade de testar a teoria e de praticar. Assim, conseguiram agir corretamente em situações de emergência e ajudar verdadeiramente alguém.

Objetivos gerais

- Formação que visa capacitar a comunidade da ESELx a agir perante situações de emergência.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

50€

Feira de voluntariado e emprego

Descrição

É nos pedido que, enquanto fruto da sociedade que nós mesmos construímos, sejamos pessoas honestas, altruístas e humildes para que consigamos viver num mundo melhor e tranquilo. Isto exige que nos unificamos com vista a dar a todos as mesmas oportunidades de forma equitativa. Infelizmente, para algumas pessoas e comunidades inteiras que vivem em situações de vulnerabilidade social, as associações de voluntariado com que podem contar são o seu único apoio, esperança de suporte e acolhimento. Por isso, é urgente que participemos de forma ativa neste vasto número de associações que existem, nunca sabemos quem é o próximo que estará numa destas situações e não custa dispensar do nosso tempo para ajudar quem, infelizmente, está a passar por situações complicadas. Sabemos que às vezes as pessoas não têm perceção das associações que existem ou o tipo de projeto com que se identificam e daí a nossa preocupação em promover esta feira de voluntariado aos estudantes e restante comunidade escolar.

Sentimos que o mundo do trabalho ainda é desconhecido e assustador para muitos dos estudantes da ESELx e, por isso, pretendemos dar a conhecer diversos locais de emprego tanto para situações pós formação, como para durante.

Assim, Iremos promover um momento de partilha de algumas associações de voluntariado, quais os seus objetivos, população-alvo e como estas atuam, bem como de alguns postos de emprego, quais os seus objetivos e como é o processo de inserção dos mesmos.

Objetivos gerais

- Oferecer um vasto conjunto de oportunidades de voluntariado e emprego a toda a comunidade da ESELx;

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

20€

2ª edição do workshop de Escrita de canções

Descrição

Sessão que dá continuidade ao trabalho desenvolvido no 1.º Workshop de Escrita de Canções, possibilitando assim que os estudantes pratiquem o que aprenderam anteriormente. Deste modo, será uma sessão planeada pelo dinamizador.

Objetivos gerais

- Proporcionar à comunidade da ESELx, mais concretamente aos estudantes da Licenciatura de Música na Comunidade, a continuação de um Workshop desenvolvido no mandato anterior.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

20€

Workshop Como fazer um currículo

Descrição

Sessão que dá a possibilidade dos alunos da comunidade ESELx criarem o seu primeiro currículo de forma acompanhada e adequada, tendo em conta o tipo de informação relevante a colocar no mesmo.

Objetivos gerais

- Proporcionar à comunidade da ESELx, os conhecimentos necessários para a construção de um currículo.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Recolha de material escolar

Descrição

Colocar caixas de cartão na entrada da ESELx e no P3 para que a comunidade da ESELx possa doar material escolar que já não necessita. Posteriormente, o pelouro de Voluntariado e Formação vai entregar à AID global.

Objetivos gerais

- Recolher material escolar para doar à instituição AID global, ajudando assim crianças que necessitam desse material e dando uma nova vida a material que já não é utilizado.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

0€

Recolha de brinquedos

Descrição

Colocar caixas de cartão na entrada da ESELx e no P3 para que a comunidade da ESELx possa doar brinquedos que já não necessita. Posteriormente, o pelouro de Voluntariado e Formação vai entregar a uma associação ainda a definir

Objetivos gerais

- Recolher brinquedos para doar a uma instituição, ajudando assim crianças que necessitam e dando uma nova vida aos brinquedos que já não são utilizados.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

0€

Workshop sobre Literacia Financeira

Descrição

Sessão que dê a possibilidade aos estudantes da ESELx aprenderem conhecimentos base sobre Literacia Financeira, por exemplo, como gerir as finanças pessoais e como emitir faturas recibo (recibos verdes)

Objetivos gerais

- Proporcionar à comunidade da ESELx, conhecimentos base sobre Literacia Financeira.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

30€

À conversa com antigos estudantes

Descrição

Conversa com antigos estudantes da ESELx para que os atuais estudantes possam esclarecer dúvidas, nomeadamente sobre a inserção no mercado de trabalho. Poderá intercalar-se com o podcast do “Rádio ESELx” em parceria com o Pelouro Cultural e o Pelouro de Comunicação e Imagem.

Objetivos gerais

- Esclarecer dúvidas dos estudantes da ESELx sobre os diversos cursos da instituição, sobre a inserção no mercado de trabalho, etc.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Workshop Sexualidade e género

Descrição

Sessão que aborda várias sub temáticas como, por exemplo, os métodos contraceptivos e doenças sexualmente transmissíveis e diferentes identidades de género. A sessão será organizada pelo dinamizador. Pretendemos realizar este workshop uma vez que o tema da sexualidade e género é dificilmente abordado nos diversos meios, achamos fundamental

dar a conhecer informação fidedigna sobre o mesmo. Também consideramos que é um tema pertinente tendo em conta a comunidade estudantil da ESELx

Objetivos gerais

- Abordar o tema da Sexualidade e Género, sem barreiras, com os estudantes da ESELx.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

10€

Workshop sobre política

Descrição

Sessão que dá a possibilidade dos estudantes da ESELx aprenderem conhecimentos base sobre o funcionamento do sistema político do nosso país, como por exemplo os diferentes partidos políticos. Poderá envolver um debate com diferentes representantes dos vários partidos políticos.

Objetivos gerais

- Abordar o funcionamento do sistema político do nosso país.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

30€

Hospital da Bonecada

Descrição

O Pelouro de Voluntariado e Formação tem a honra de voltar a participar na iniciativa "Hospital da Bonecada®", promovida pela Associação de Estudantes Faculdade de Ciências Médicas (AEFCM). Este evento singular visa proporcionar não apenas um momento lúdico para as crianças, mas

Plano de Atividades e Orçamento 2023-2024

também fortalecer o envolvimento da comunidade estudantil numa causa humanitária.

Objetivos gerais

- Proporcionar uma experiência de voluntariado na área de Educação;
- Enriquecer as competências pedagógicas dos estudantes;
- Erradicar a "Síndrome da Bata Branca" nas crianças.

Localização

Centro Comercial do Colombo

Orçamento

0€

Presidência

A Presidência tem como principal função defender os estudantes da ESELx ao nível nacional tanto em encontros nacionais com a produção, análise e crítica de moções, tanto a nível da escola e do IPL, para reforçar a necessidade de melhores condições para todos os cursos. Tendo como pilares desta Associação o investimento nas artes, cultura, desporto e conhecimento, a presidência tem como objetivo encontrar formas e financiamento para a concretização do pretendido, recorrendo a candidaturas nacionais e internacionais de fundos tal como o “plano de apoio ao associativismo jovem” do IPDJ, entre outros...

Representação externa

Descrição

A Presidência tem como função defender os estudantes da ESELx ao nível nacional tanto em encontros nacionais, com a produção, análise e crítica de moções, tanto a nível da escola e do IPL, para reforçar a necessidade de melhores condições para todos os cursos”. Assim, o exercício dessa função implica que ocorra representação externa que consiste então na representação da presente associação em vários encontros nacionais como os Encontros Nacionais de Direções Associativas (ENDA) e os Encontros Nacionais de Politécnicos (ENP) de forma a fazer ouvir as opiniões dos estudantes com vista a aprimorar e enriquecer a formação dos mesmos e as suas condições durante a vivência do ensino superior. Além disso, estabelecer relações cooperativas entre associações e federações é uma mais valia para o bom funcionamento da associação através da partilha de conhecimentos, troca de apoios, etc. Estas relações são estabelecidas em representação externa, não apenas nos eventos mencionados, mas também nas tomadas de posses, assembleias-gerais, eventos de associações/federações, etc.

Objetivos gerais

- Representar os estudantes da ESELx a nível nacional, procurando as melhores condições para os mesmos;
- Contribuir para a discussão de aspetos a melhorar no ensino superior bem como a colocação em prática;
- Estabelecer relações fortes e cooperativas com outras associações e federações.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa
Instalações de outras escolas do ensino superior

Orçamento:

2000€

Aniversário e Tomada de Posse

Descrição

Comemoração conjunta dos 35 anos da AEESLx e da tomada de posse dos novos órgãos sociais. A cerimónia inclui um painel de conversa com antigos dirigentes da Associação, seguida de um jantar e convívio entre todos.

Objetivos gerais

- Comemorar os 35 anos da Associação, refletindo sobre o percurso realizado, dando a conhecer a todos a sua história através de quem a experienciou.
- Estabelecer relações entre as entidades da nossa Instituição e as associações e federações externas.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

500€

Reprografia na ESELx

Descrição

A implementação de um serviço de reprografia e papelaria nas instalações da ESELx procura ir ao encontro das necessidades de todos os nossos estudantes por serviços de impressão e materiais de escritório. Pretendemos assim oferecer um espaço onde todos os estudantes possam realizar impressões e adquirir material de forma rápida e eficiente, eliminando a necessidade de deslocações a outros serviços e instituições. Gostaríamos de reforçar que, apesar de existirem impressoras na nossa instituição, o seu uso não é prático e simples como os estudantes desejam. Assim, tornou-se fundamental para nós trabalhar em conjunto com a presidência da ESELx no âmbito de construir uma reprografia dentro da nossa escola.

Objetivos gerais

- Oferecer serviços de reprografia acessíveis e eficientes para atender às necessidades dos estudantes da ESELx.
- Melhorar a experiência acadêmica dos estudantes, proporcionando um serviço integrado de reprografia e papelaria.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

500€

Apoio a projetos estudantis

Descrição

Entendemos a importância de apoiar e fomentar a criatividade e iniciativas dos estudantes da ESELx. Propomos, assim, a criação de um programa de apoio a projetos estudantis. Este programa visa fortalecer a articulação entre os estudantes e a Associação, fornecendo recursos e orientação para o desenvolvimento de iniciativas que enriqueçam a vida académica e promovam a participação ativa de toda a comunidade estudantil.

Objetivos gerais

- Promover a criatividade e a inovação dos estudantes, fornecendo apoio a projetos e iniciativas informais.
- Fortalecer a relação entre a Associação e os estudantes
- Proporcionar recursos e orientação para o desenvolvimento bem-sucedido de projetos estudantis.

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

500€

Aquisição de merchandising

Descrição

As Sweats de curso são algo bastante ansiado pelos estudantes, de modo a poderem representar a sua instituição e curso. Pensamos então em alargar as opções de *merch* para que os estudantes tenham mais possibilidades de representarem a ESELx e de transmitirem a identidade visual da instituição. Com esse intuito, além das sweatshirts iremos também investir em *t-shirts* com os logos da ESELx.

Objetivos gerais

- Promover a identidade visual da instituição
- Maior diversidade de merchandising

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

4000€

Aquisição de cacifos para os estudantes

Descrição

Tem vindo a ser uma necessidade dos nossos estudantes a presença de cacifos na instituição. Assim, pretendemos fazer os possíveis para que esse ponto finalmente aconteça, estando já em conversas com a presidência da escola e com outras associações sobre o assunto.

Objetivos gerais

- Responder aos interesses demonstrados pelos estudantes
- Promover boas condições aos estudantes para um maior sucesso escolar

Localização:

Instalações da Escola Superior de Educação de Lisboa

Orçamento:

0€