

ÁREA SÉNIOR

Área / Projeto	Atividade proposta	Público-alvo	Nº de voluntários	Dias/horário	Observações
<p>ÁREA SÉNIOR</p> <p>Centro de Dia</p>	<p>Implementação de projetos de curta duração (máximo 2 meses):</p> <ul style="list-style-type: none"> - PINTURA - CULINÁRIA - POESIA - TEATRO - MÚSICA (Tuna/Coro) 	Seniores (70-98 anos)	Sempre em dupla	<p>Mediante a disponibilidade dos voluntários</p> <p>Periodicidade semanal</p> <p>Sessões com duração entre 1h a 1h30</p>	<p>O voluntário deverá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ter capacidade de comunicação; - Ter empatia com público sénior; - Ser responsável e ter capacidade de trabalho em equipa; - Assumir compromisso
<p>ÁREA SÉNIOR</p> <p>Serviço de Apoio Domiciliário</p>	<p>Motorista de carrinhas para entrega de almoços</p>	Seniores no domicílio (70-98 anos)	Sem limite	Entre as 12h e as 13h30	
<p>ÁREA SÉNIOR</p> <p>Serviço de Apoio Domiciliário</p>	<p>Acompanhamento em atividades diárias, como por exemplo: idas ao supermercado, farmácia, análises/exames clínicos, café.</p>	Seniores no domicílio (70-98 anos)	Sempre em dupla		
<p>ÁREA SÉNIOR</p> <p>“Sempre Acompanhados”</p>	<p>Leitura acompanhada, no domicílio</p>	Seniores no domicílio (65-98 anos)	Sempre em dupla	Entre as 10h e as 17h	

CRIANÇAS E JOVENS

Área / Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Dias/horário	Observações
ESPAÇO BOOMERANG (CATL) Apoio ao Estudo	Apoio ao estudo (pequenos grupos) nas áreas académicas do 5º ao 7º ano (disciplinas de matemática, inglês, português e físico/química)	Jovens de 2º e 3º ciclos (10 aos 13 anos)	Sem limite	De 2ª a 6ªf, entre as 14h30 e as 16h	O voluntário deverá: - Ter conhecimento e motivação para apoiar crianças/jovens no esclarecimento de dúvidas; - Assumir compromisso
INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA A Casinha	Leitura Acompanhada - No Bairro das Murtas -	Crianças de 1º ciclo , de etnia cigana (6 aos 10 anos)	1 para cada dia da semana	Entre as 16h30 e as 18h (2ªf a 6ªf)	O voluntário deverá: - Ter experiência em voluntariado ou ter participado em ações de cidadania; - Respeitar a diversidade e a multiculturalidade; - Ser responsável e ter capacidade de trabalho em equipa; - Assumir compromisso.
	Brincar à Aritmética - No Bairro das Murtas -	Crianças de 1º ciclo , de etnia cigana (6 aos 10 anos)	1 para cada dia da semana	Entre as 16h30 e as 18h (2ªf a 6ªf)	
INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA Sê +	Tutorias Escolares - No Bairro das Murtas -	Jovens de 2º ciclo , de etnia cigana (10 aos 13 anos)	Sem limite	4ªf, 5ªf e 6ªf, entre as 14h30 e as 16h30	

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Associação Santa Teresa de Jesus. Dignidade e Desenvolvimento

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Espaço Aberto	Reforço educativo 1º, 2º e 3º Ciclo	Crianças e jovens de 6 aos 16 anos	3 voluntários	20 horas (4 horas por dia)	Que sejam proativos, que saibam lidar com publico diferenciado e multicultural. Dinâmico, criativo e que tenha voz ativa para lidar com as diversidades. Pontual e responsável
Espaço Aberto	Lúdicas e recreativas	Crianças e jovens de 6 aos 16 anos		10 horas (2 horas por dia)	Que sejam proativos, que saibam lidar com publico diferenciado e multicultural. Dinâmico, criativo e que tenha voz ativa para lidar com as diversidades. Pontual e responsável.

Observações adicionais: O nosso publico está inserido em um bairro com problemática social diversificada, multicultural e também de etnia cigana.

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Re-food Carnide

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Combate ao desperdício alimentar reencaminhando os excedentes alimentares recolhidos para quem deles mais necessita	<p>integração numa das equipas que operam nos seguintes dias e horários:</p> <p>Segunda das 16.30/21.31 preparação e recolha</p> <p>Terça das 16.30/20.00 recolha e distribuição</p> <p>Quarta das 19.30/21.30 preparação e recolha</p> <p>Quinta das 16.30/20.00 recolha e distribuição</p> <p>Sexta das 20.00/22.00 Preparação, recolha e distribuição</p> <p>Sábado das 16.30/22.30 preparação, recolha e distribuição</p> <p>Domingo das 16.30/18.30 recolha e apoio e receção da recolha</p>	Toda a comunidade é convidada a participar no projeto; alimentamos toda a comunidade com carências alimentares que assim o solicite e mediante a nossa capacidade	A acordar com a FCUL	2h (também em regime flexível, se acordado)	Responsável Dinâmico Espírito de equipa

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Re-food Lumiar

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Combate ao desperdício alimentar reencaminhando os excedentes alimentares recolhidos para quem deles mais necessita	Integração numa das equipas que operam segunda a sexta feiras em dois turnos, o primeiro das 18h30 às 20h30 e o segundo das 20h30 às 22h30. No turno o voluntário fará o trabalho atribuído, pelo gestor do turno (poderá estar na distribuição aos beneficiários, se o turno tiver distribuição, na limpeza, arrumação, acondicionamento das recolhas, recolhas).	Toda a comunidade é convidada a participar no projeto; alimentamos toda a comunidade com carências alimentares que assim o solicite e mediante a nossa capacidade	A acordar com a FCUL	2h (também em regime flexível, se acordado)	Responsável Dinâmico Espírito de equipa

Observações adicionais:

Observações adicionais:

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: APSA – Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Participar em atividades de promoção de competências Sociais dos jovens adultos e colaborar nas atividades dos ateliers de carácter vocacional.	Ajudar na construção de materiais e dinamização de atividades em grupo usando conhecimentos da sua área de formação e na organização e execução de tarefas planificadas no contexto de atelier.	Jovens adultos com síndrome de Asperger	1	Entre 3 a 6 horas	O voluntário deverá ser responsável, e empático; ter gosto por trabalhar em equipa; ter capacidade de iniciativa;

Observações adicionais:

Projeto	Atividades proposta	N.º horas semanais	Perfil do Voluntário
Desenvolver capacidade básica	Exercícios simples para estimulação cognitiva (noções básicas para lidar com o dia a dia: relembrar as cores, os odores, fazer contas básicas, jogos com objetos e formas, conversar e relembrar o que foi o almoço, etc...)	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Criativo e paciente
Animação Sociocultural	Apoio na realização de atividades temáticas/trabalhos manuais (ex: máscaras de Carnaval, coelhos da Páscoa, postais de Natal...). Animação com música, pondo músicas na nossa coluna ou caso saiba tocar um instrumento (piano, guitarra...).	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Conversador e paciente
Jogos de tabuleiro ou outros	Interação direta com os utentes através de jogos de cartas, dominó, bingo, xadrez, damas ou outro	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Conversador e paciente
Atividade Física	Interação direta com os utentes através do jogo com bolas, balões, com novelo de lã ou só passear pelo espaço exterior	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Responsável, conversador e paciente
Alfabetização	Ensinar/relembrar utente a escrever o nome, a preencher atividades/exercícios de estimulação cognitiva já criados	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Empenhado e paciente
Compras	Acompanhamento individual ao comércio local (farmácia e praça – junto ao Centro) ou simplesmente dar um passeio pelo jardim e fazer companhia	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Responsável, cuidadoso e sociável
Notícias	Acompanhamento na leitura de jornal, revista ou telejornal e discussão de notícias atuais	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Ponderado na escolha das notícias a ler/discutir e conversador
Aulas	Aulas de desenho, pintura, informática, tricot/crochet (ou outra) e/ou apoio às aulas já existentes	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Criativo e conhecimento básico da matéria/área
Ações de Sensibilização	Um momento, semelhante à tertúlia, onde se expõe e deixa-se espaço para trocar ideias e falar sobre determinada temática	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Proativo e conhecimento no tema a desenvolver
Internet/PC	Acompanhamento no manuseamento da internet como meio de informação: mostrar o FB da Instituição, pesquisar no google algo de interesse/curiosidade do utente, mostrar imagens da sua terra, escolher uma música que gostasse de recordar, etc	Entre 10h00–12h00 e 14h00–16h00	Proativo, conversador e paciente
Almoço e Lanche	Apoio a dar a refeição à boca e ir incentivando para comer	Entre 12h00–13h00 e 16h00–16h30	Empático e paciente
Inquéritos e/ou Informação	Realização de inquéritos presenciais e/ou por telefone para aferir o nível de satisfação, informar a realização de um passeio, etc	Entre 10h00–18h00	Conversador e simpático

Observações adicionais:

O nosso público-alvo é muito diversificado pelo que se aceitam outras propostas para projetos que possam vir a enriquecer os dias dos nossos utentes, com vista ao seu bem-estar e promoção da sua qualidade de vida. Não limitamos o tipo de atividades e entendemos que estas possam ser propostas pelos próprios estudantes indo ao encontro do que sabem e gostam de fazer, e garantindo assim o seu êxito perante os nossos utentes. Desta forma, os projetos acima descritos são meramente indicativos, podendo sempre melhorá-los ou substituí-los. Importa gostar das pessoas que se encontram nesta faixa etária, terem o perfil adequado para poderem conviver e relacionar-se. O facto de serem disponíveis, conversadores, simpáticos, empáticos e pacientes é o suficiente para ser um estágio de sucesso, pois mesmo que não saibam com que projeto avançar a maioria dos nossos utentes gostam sobretudo de conversar, de se fazer ouvir e de companhia.

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Fundação CEBI – Casa de Acolhimento Residencial

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Programa de Estimulação Precoce	Desenvolver atividades com as crianças, sob orientação Técnica	Crianças até aos 2 anos	1	4	Empático Respeito pela confidencialidade Capacidade de trabalho em equipa Polivalente Disponível Motivado
Tutoria	Acompanhar a realização dos trabalhos de casa e apoio ao estudo	Crianças em idade escolar	1	4	Empático Respeito pela confidencialidade Capacidade de trabalho em equipa Polivalente Disponível Motivado

Observações adicionais:

A integração dos voluntários na Casa de Acolhimento Residencial ficará sujeita a uma entrevista prévia com um elemento da Equipa Técnica.