



**Inscribe-te**

**Projetos de Voluntariado no concelho de Odemira**

***Uma mão, um amigo***

**Entidade promotora:** Casa do povo de Relíquias

**Descrição:** através da realização de actividades lúdicas, visitas domiciliárias, apoio na alimentação e acompanhamento nas deslocações às consultas médicas, pretende-se melhorar o bem-estar social, minimizando o isolamento e a solidão dos idosos do centro de dia e beneficiários do serviço de apoio domiciliário.

**Público-alvo:** utentes do centro de dia e do serviço de apoio domiciliário.

**Perfil do voluntário:** Apetência para interagir com idosos.

**Horários:** A definir

***Ginástica Sénior***

**Entidade promotora:** Casa do povo de Relíquias

**Descrição:** promover a qualidade de vida na 3ª geração, intervindo ao nível da saúde do organismo com os beneficiários da prática do exercício físico.

**Público-alvo:** Clientes do Centro de dia e Serviço de apoio domiciliário.

**Perfil do voluntário:** Conhecimento na área de ginástica e apetência para interagir com idosos. A partir dos 20 anos.

**Horários:** A definir

***Actividades Aquáticas na APCO***

**Entidade promotora:** Associação de Paralisia Cerebral de Odemira

**Descrição:** apoiar os técnicos e os clientes no desenvolvimento das actividades aquáticas dos clientes do centro de actividades ocupacionais.

**Público-alvo:** Clientes do centro de actividades ocupacionais, com idades superiores a 16 anos.

**Perfil do voluntário:** sensibilidade e motivação para o relacionamento com pessoas com deficiência, sentido de responsabilidade e dinamismo. Facilidade de relacionamento interpessoal. Dos 25 aos 50 anos.

**Horários:** A definir

***A Casa na Paisagem em movimento***

**Entidade promotora:** Associação de Paralisia Cerebral de Odemira – Lar Residencial Casa na Paisagem

**Descrição:** Dinamizar sessões de actividade física em grupo.

**Público-alvo:** Clientes do Lar Residencial- Casa na Paisagem (pessoas com deficiência com idade superior a 16 anos).

**Perfil do voluntário:** sensibilidade e motivação para o relacionamento com pessoas

**Horários:** Sábado (1h de manhã) e Domingo (1h de manhã)

## ***Conta-me Histórias***

### **Entidade promotora:**

Associação de Paralisia Cerebral de Odemira – Lar Residencial Casa na Paisagem

**Descrição:** Criar a biblioteca do lar, dinamizar o espaço e criar um espaço de leitura de histórias.

**Público-alvo:** Clientes do Lar Residencial- Casa na Paisagem (pessoas com deficiência com idade superior a 16 anos).

**Perfil do voluntário:** Sensibilidade e motivação para o relacionamento com deficiência; sentido de responsabilidade e dinamismo; facilidade de relacionamento interpessoal.

**Horários:** 5ª feira (1 hora à tarde); sábado (1h à tarde) e domingo (1h à tarde)

## ***Apoiar, pela Qualidade de Vida***

**Entidade promotora:** Associação de Paralisia Cerebral de Odemira

**Descrição:** Apoiar os colaboradores do Centro de Actividades ocupacionais (CAO) no desenvolvimento das actividades de rotina diária dos clientes do CAO: apoio nas refeições, na higiene e na dinamização de actividades.

**Público-alvo:** Clientes do centro de actividades ocupacionais, como idade superior a 16 anos.

**Perfil do voluntário:** Sensibilidade e motivação para o relacionamento com pessoas com deficiência; sentido de responsabilidade e dinamismo; facilidade de relacionamento interpessoal. Dos 25 aos 65 anos.

**Horários:** Todos os dias da semana das 12h00 às 14h00.

## ***Contigo Consigo***

**Entidade promotora:** Associação de Paralisia Cerebral de Odemira

**Descrição:** Pretende-se que o voluntário dê o suporte necessário à concretização de actividades que o cliente não pode realizar individualmente de forma autónoma, como por exemplo ler um livro, escrever uma carta, utilizar um jogo de computador, ir ao cinema, ir ao café, ir a um serviço religioso, praticar desporto,.. o voluntário pode assumir em si características ou competências/conhecimentos que lhe facilitarão estabelecer uma relação de apoio a um cliente em particular, de acordo com as necessidades e características do mesmo. O voluntário poderá apoiar mais do que um cliente desde que em tempos diferentes. Apoiar individualmente clientes da APCO da resposta social Lar/CAO em actividades de carácter essencialmente lúdico ou habilitativo em contexto de interior ou exterior. Estabelecer uma relação privilegiada de apoio a um cliente. Responder a necessidades específicas promotoras da autodeterminação do cliente. Utilizar o potencial/características do voluntário de acordo com as necessidades/características do cliente.

**Público- alvo:** Clientes das respostas de Centro de Actividades Ocupacionais – CAO e Lar da APCO.

**Perfil do voluntário:** Estabilidade emocional. Empático. Sociável. Responsável. Resiliente. Com gosto pela comunicação. Com capacidade de iniciativa. Com desejo de assumir uma relação individual de ajuda.

**Horários:** Todos os dias da semana entre as 10h e as 22:30h.

### ***Dar Turismo***

**Entidade promotora:** Município de Odemira

**Descrição:** apoiar os técnicos presentes nos postos de turismo; apoiar na organização/realização de evento.

**Público-alvo:** turistas, público em geral.

**Perfil do voluntário:** responsabilidade, pontualidade e assiduidade; boa apresentação; fluente em inglês, dinâmico.

**Horários:** a definir

### ***Pata ante Pata***

**Entidade promotora:** Município de Odemira

**Descrição:** Promoção da adopção dos animais junto da população: campanhas de adopção, manutenção e dinamização de um site; proporcionar aos animais acolhidos pelo Canil Municipal actividades de bem-estar e conforto: passeio, escovagem, carinho, etc.;

**Público-alvo:** Animais do canil

**Perfil do voluntário:** com conhecimento geral dos hábitos dos animais. Gosto e apetência para lidar com animais.

**Horários:** 2ª, 3ª, 4ª e 6ª

### ***Histórias divertidas***

**Entidade promotora:** Infantário Lápis de Cor

**Descrição:** Motivar para a leitura através da exploração de diferentes materiais; estimular o interesse pela leitura.

**Público-alvo:** crianças dos 2 aos 6 anos

**Perfil do voluntário:** gosto e conhecimento na exploração de histórias com recurso a diferentes materiais

**Horários:** A definir

### ***Inquérito aos caminhantes Rota Vicentina***

**Entidade promotora:** Associação Rota Vicentina

**Descrição:** Monitorizar e caracterizar os caminhantes da rota vicentina

**Público-alvo:** Caminhantes da rota vicentina

**Perfil do voluntário:** Deve saber falar inglês e dispor idealmente de transporte próprio, para deslocação ate ao local de realização dos inquéritos. Entre os 16 e os 65 anos.

**Horários:** A definir

### ***Viver a terceira idade***

**Entidade promotora:** Associação de Reformados, pensionistas e idosos da Freguesia de São Teotónio.

**Descrição:** O objectivo do projecto é contribuir para a promoção do bem-estar dos utentes do Lar, através de um apoio mais personalizado ao nível da alimentação aos idosos mais incapacitados. Numa vertente mais lúdica, pretende-se dinamizar momentos de leitura de contos e histórias e de escrita/leitura de cartas. Ao nível da saúde, o objectivo passa pelo acompanhamento dos idosos nas deslocações a consultas médicas.

**Público-alvo:** Idosos utentes da instituição nas valências de Lar, centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

**Perfil do voluntário:** apetência para interagir com idosos.

**Horários:** A definir

### ***Playspots - Vamos Brincar?***

**Entidade promotora:** TIC TAC Associação para a promoção dos tempos livres das crianças

**Descrição:** organização de grupos de 20 crianças e actividades lúdicas/jogos/brincadeiras em jardins públicos. Criação de ambientes propícios à aquisição de literacia motora, estimulação da criatividade, da autonomia e da cidadania nas crianças, promoção da educação intercultural e da inclusão das comunidades migrantes, inclusão de crianças com necessidades especiais.

**Público-alvo:** crianças de 1º ciclo do ensino básico das freguesias de S.Salvador/Sta Maria, Vila nova de Milfontes e São Teotónio. Crianças migrantes. Criança com necessidades especiais.

**Perfil do voluntário:** aptidão para conviver com crianças e vigia-las nas suas brincadeiras, gosto pela veiculação de novas aprendizagens, sensibilidade para a importância de uma educação inclusiva.

**Horários:** sábados – 11h Às 12h

### ***Envolver uma Comunidade***

**Entidade promotora:** Associação de Reformados, pensionistas e idosos da Freguesia de São Teotónio.

**Descrição:** Este projecto pretende contribuir para o melhoramento da qualidade de vida dos idosos da instituição, bem como dos idosos da localidade do Vale Juncal através da utilização das instalações antiga escola do Vale Juncal, e espaço exterior circundante, que servirão para a realização de actividades de jardinagem, horticultura, ginástica, leitura e escrita, convívio social, canto, musica, dinâmicas de treino da memória, entre outros.

**Público - alvo:** Idosos utentes da instituição nas valências de lar, centro de dia e serviço domiciliário e da comunidade Vale Juncal.

**Perfil do voluntário:** Apetência para interagir com idosos. Conhecimento sobre as actividades que pretende dinamizar/colaborar (jardinagem, ginástica, música).

**Horários:** a definir

### ***Seniores online***

**Entidade promotora:** Santa casa da Misericórdia de Odemira – Lar de Colos

**Descrição:** Criação de ferramentas multi-comunicacionais que divulguem as vivências dos idosos institucionalizados dando visibilidade a todas as actividades desenvolvidas na área da animação sociocultural (ex: criação de vídeos interactivos, reportagens fotografias, etc);

**Público-alvo:** População em geral

**Perfil do voluntário:** Responsável, criativo e com conhecimento na área da multimédia e informático.

**Horários:** A definir

### ***Juntos... criamos sorrisos***

**Entidade promotora:** Santa Casa da Misericórdia de Odemira- Unidade de cuidados continuados integrados

**Descrição:** Dinamizar o espaço envolvente através do apoio na realização de actividades lúdicas de grupo

**Público-alvo:** Clientes e famílias dos clientes da Unidade de Cuidados Continuados

**Perfil do voluntário:** Responsável, afectuoso, dinâmico e comunicativo. Motivado para intervir com pessoas com diferentes patologias e graus de dependência e perda de autonomia. Dos 20 aos 50 anos.

**Horários:** tardes – a definir

### ***Solidariedade e voluntariado***

**Entidade promotora:** Santa casa da Misericórdia de Odemira - Lar de Odemira

**Descrição:** Contribuir para o bem-estar dos clientes do Lar de Odemira e do Centro de Dia, apoiando-os a vários níveis, tais como: alimentação, acompanhamento a consultas médicas, socialização, minimizando assim a solidão e o isolamento.

**Público-alvo:** Clientes do Lar e Centro de Dia

**Perfil do voluntário:** Com motivação para intervir com pessoas idosas.

**Horários:** A definir

### ***Espelho meu***

**Entidade promotora:** Associação de reformados, pensionistas e idosos da freguesia de São Teotónio.

**Descrição:** Promoção dos cuidados de imagem; Promoção da auto-estima do idoso; apoio na prestação de cuidados de beleza ao idoso.

**Público-alvo:** Idosos utentes da instituição nas valências de Lar, Centro de dia e serviço de Apoio Domiciliário

**Perfil do voluntário:** voluntários com experiencia na prestação de cuidados de imagem.

**Horários:** a definir

### ***Jardim de Outono***

**Entidade promotora:** Associação de reformados, pensionistas e idosos da Freguesia de São Teotónio.

**Descrição:** Embelezar os jardins da Associação; Promover actividades de jardinagem com os idosos.

**Público-alvo:** Idosos utentes da instituição nas valências do Lar, centro de dia.

**Perfil do voluntário:** Apetência para interagir com idosos. Conhecimento sobre jardinagem.

**Horários:** A definir

### ***Loja social***

**Entidade promotora:** Junta de freguesia de Vila Nova de Milfontes

**Descrição:** organização de roupas e alimentos; selecção, lavagem e engomar roupas e atendimentos dos utentes.

**Público-alvo:** famílias carenciadas

**Perfil do voluntário:** pessoa dinâmica, autónoma, organizada, atenciosa e responsável.

**Horários:** a definir

### ***Millivros***

**Entidade promotora:** Junta de freguesia de Vila Nova de Milfontes

**Descrição:** Organização da biblioteca, atendimento dos utilizadores e catalogação e conservação de obras literárias.

**Público-alvo:** População em geral

**Perfil do voluntário:** Pessoa dinâmica, autónoma, organizada, responsável e com gosto pela leitura

**Horários:** a definir