



# Voluntariado 2021/2022

Inscrições no Portal

<https://www.aecascais.pt/voluntariosaecascais/>



Entidade	Âmbito da Atividade	Operacionalização	Participantes (Público alvo)	Calendarização
<p>A CASA</p> <p><a href="https://casa-apoioaosemabrigo.org/Index.php/delegacoes/casa-cascais">https://casa-apoioaosemabrigo.org/Index.php/delegacoes/casa-cascais</a></p>	<p>A CASA em Cascais teve início em Janeiro de 2009. Tem a missão de assegurar uma refeição quente às pessoas em situação de sem-abrigo na cidade de Cascais. Para cumprir este objetivo distribui todos os dias do ano refeições quentes doadas pelos nossos parceiros locais que são distribuídas através de equipas voluntárias. Para além das pessoas em situação de sem-abrigo que apoia diariamente, apoia famílias em situação económica desfavorecida e em risco de exclusão social.</p> <p>Na sua sede, em São Domingos de Rana, apoia famílias com cabazes alimentares. Este espaço também serve de armazém de alimentos, roupa, calçado, e de apoio a atividades destinadas aos Sem-abrigo.</p>	<p>Atividades da CASA em Cascais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuição de refeições quentes à população em situação de Sem-abrigo;</li> <li>• Distribuição de Cabazes Alimentares às Famílias em Risco ou Carenciadas;</li> <li>• Distribuição de vestuário, cobertores e sacos cama;</li> <li>• Fornecimento de produtos de higiene e encaminhamento para apoio de saúde primário;</li> </ul> <p>A Casa faz a distribuição de refeições em Cascais, no refeitório da Câmara Municipal, situado no espaço da Loja do Cidadão. Estas ações são realizadas por voluntários da instituição, os alunos voluntários participam de acordo com calendário feito pelas coordenadoras dos projetos.</p> <p>A Casa tem uma cozinha solidária, em S. Domingos de Rana, onde confeciona refeições. Este espaço pode receber alunos para colaborarem com os voluntários que dinamizam as tarefas da cozinha.</p>	<p>Em Cascais</p> <p>A organização pode receber equipas de <b>3 alunos</b> diariamente a partir dos 16 anos mediante autorização dos encarregados de educação.</p> <p>Em S. Domingos de Rana</p> <p>A organização pode receber equipas de <b>4 alunos</b> diariamente a partir dos 16 anos mediante autorização dos encarregados de educação.</p> <p>As ações de recolha de bens podem ser realizadas por alunos de qualquer nível de ensino sempre que a instituição as promova.</p>	<p>Em Cascais</p> <p>Todos os dias das 19:30h às 21:30h, ponto de encontro no estacionamento da Loja do Cidadão.</p> <p>Em S. Domingos de Rana</p> <p>De <b>segunda-feira a sexta-feira</b>) das 14h às 17h, em S. Domingos de Rana.</p> <p>Organização e doação de cabazes com a periodicidade estabelecida pelos voluntários.</p>

Entidade	Âmbito da Atividade	Operacionalização	Participantes (Público alvo)	Calendarização
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Associação São Francisco de Assis – Cascais</p>	<p>O seu objetivo primordial é garantir aos animais errantes, abandonados ou vítimas de maus tratos no Concelho de Cascais, um espaço onde possam ser recebidos, tratados, acarinhados e encaminhados para uma família que lhes garanta uma vida com a dignidade e o respeito que merecem, numa missão que exige o melhor de todos que diariamente os acompanham: Amigos, Sócios, Voluntários.</p> <p>Estrada Principal do Zambujeiro, nº432, 2755-307 Alcabideche.</p>	<p>A SFA Cascais pode receber equipas de <b>4 alunos</b> para fazer voluntariado semanal a partir dos 16 anos mediante autorização dos encarregados de educação. Estas ações de voluntariado serão semanais durante 1 mês, ficará descrito em memorando para se organizar o acolhimento dos alunos e não prejudicar a dinâmica diária da SFA Cascais.</p> <p>No ensino básico podem ser realizadas ações de sensibilização agendadas com a responsável do voluntariado da SFA Cascais e podem ser lançadas campanhas de recolha bens para doar à instituição.</p>	<p>Alunos com <b>mais de 16</b> anos podem-se voluntariar para sociabilizar, acarinhar e passear com animais da SFA.</p> <p>Alunos com idade inferior a 16 anos podem realizar ações de sensibilização e de recolha de bens na comunidade educativa. Nestas ações é mais simples a participação organizada por grupo turma.</p>	<p>Data de início : novembro.</p> <p>Sessão de esclarecimento do projeto na escola: <b>Dia do Voluntário</b>, 6 de dezembro.</p> <p>Ações <b>3ª Feira</b></p> <p><b>ou</b></p> <p>Ações <b>5ª Feira</b></p>



CASCAIS  
AMBIENTE

Entidade	Âmbito da Atividade	Operacionalização	Participantes (Público alvo)	Calendarização
CASCAIS AMBIENTE	<p>O projeto Oxigénio é um programa de voluntariado ambiental que pretende o desenvolvimento de ações de conservação da natureza envolvendo a comunidade. Este projeto abrange uma extensa área de território, que une a costa atlântica ocidental acima do Guincho até à proximidade da vila de Cascais, passando pelas encostas da serra de Sintra voltadas a Sul. As principais áreas de intervenção estão localizadas em pleno Parque Natural de Sintra-Cascais (PNSC).</p> <p><a href="mailto:oxigenio@cascaisambiente.pt">oxigenio@cascaisambiente.pt</a></p>	<p>Ações de limpeza e conservação da natureza, ocupando um período de 3 ou 4 horas.</p> <p>O projeto Oxigénio tem diversas formas de envolvimento, quinzenalmente, aos sábados de manhã, tem ações abertas à população onde qualquer pessoa pode inscrever-se e participar, encontra informações online <a href="https://360.cascais.pt/pt/agenda/ambiente">https://360.cascais.pt/pt/agenda/ambiente</a></p> <p>Durante a semana poderão ser agendadas também ações, uma vez que há um talhão reservado para ações com as escolas do concelho.</p> <p>É necessário agendar o transporte dos alunos. Para isso necessitamos de estimar o número de participantes e começar por verificar a disponibilidade do transporte da Câmara ou a usar a rede de transportes públicos (carreira M44)</p>	<p>Os alunos do ensino secundário e básico, organizados em grande grupo.</p> <p>Alunos do ensino secundário pretendem fazer a limpeza do pinhal, no espaço da escola sede.</p> <p>Os alunos do Curso de Artes Visuais pretendem realizar uma atividade de recolha de lixo nas praias, no mar (com o apoio das canoas e pranchas do desporto escolar) e na Marina.</p>	<p>De acordo com a agenda da entidade promotora.</p>



Entidade	Âmbito da Atividade	Operacionalização	Participantes (Público alvo)	Calendarização
<p>Fundação A.J.U. - Jerónimo Usera <a href="https://www.ajusera.com/">https://www.ajusera.com/</a></p>	<p>A AJU é desde o início de 2008 uma IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social. Inspirada na vida e obra do Padre Usera, o seu objetivo é dignificar a pessoa humana e capacitar as famílias, dando-lhes novos modelos e oportunidades de mudança.</p> <p>Ser voluntário AJU é desafiante e recompensador. É a certeza de trabalhar num projeto inspirador que contribui para a qualidade de vida de quem precisa. Os voluntários AJU trabalham lado a lado com a equipa técnica, que inclui assistentes sociais e psicólogos, entre outros</p>	<p>Os alunos podem participar no <b>Projeto Crescer</b> destinado a promover a inclusão social de crianças, jovens e famílias vulneráveis, com recurso a metodologias participativas, criativas. Podem, em equipa, propor a realização de <i>workshops</i> de pintura, escrita criativa, matemática criativa e ciência viva, a realizar com as crianças que frequentam diariamente o espaço de Desenvolvimento Académico. Estas sessões têm que ser planificadas e agendadas com a equipa técnica. Os alunos interessados em ser voluntários neste projeto serão convidados a visitar o espaço e a conhecer a equipa da AJU que coordena o projeto.</p> <p>Ainda no âmbito do Projeto Crescer e do Desenvolvimento Académico, são necessários voluntários no apoio ao estudo e explicações de diferentes disciplinas.</p> <p>A <b>Mercearia do Bairro</b> também necessita de 2 voluntários diariamente. Os produtos disponibilizados nesta Mercearia são provenientes do Banco Alimentar contra a Fome, do <i>Programa Cascais mais Solidário</i> da Câmara Municipal de Cascais e de recolhas em Hipermercados. Para estas recolhas também são necessários voluntários.</p>	<p><b>Projeto Crescer</b></p> <p>Grupo de 4/5 alunos da mesma turma, preferencialmente do 10º ou 11º ano, preparam <i>Workshops</i> temáticos semanais assegurando a ocupação de um conjunto de crianças da AJU.</p> <p>Individualmente alunos do ensino secundário, preferencialmente do 11º ou 12º ano, disponibilizam-se para dar explicações de diversas disciplinas.</p> <p><b>Mercearia do Bairro</b></p> <p>Individualmente alunos do ensino secundário, preferencialmente do 11º ou 12º ano, disponibilizam-se apoiarem o serviço da Mercearia do Bairro (trabalho quinzenal realizado num mínimo de 6 sessões).</p>	<p>Planificação dos Workshop e agendamento preparado pelos alunos, proposto um cronograma à AJU (cada turma assegura 5 ou 6 semanas).</p> <p>O apoio ao estudo é um compromisso anual e implica uma disponibilidade de 1h semanal.</p> <p>Os voluntários da Mercearia podem ocupar 1h ou 2h do seu tempo, entre as 14h e as 16h, de segunda a sexta-feira. O compromisso com esta ação de voluntariado é de 2 ou 3 meses.</p> <p>As datas e pontos de recolha de bens alimentares são pontuais e serão divulgadas aos interessados em participar.</p>

Entidade	Âmbito da Atividade	Operacionalização	Participantes (Público alvo)	Calendarização
Junta de Freguesia Cascais Estoril	<p>Espaços Seniores</p> <p>A Missão dos Centros de Convívio da União de Freguesias de Cascais e Estoril visa proporcionar a criação de serviços permanentes adequados ao bem-estar dos seus utentes, contribuir para o desenvolvimento pessoal e para a valorização dos fatores positivos do processo de desenvolvimento etário, promover e estimular as relações adequadas entre os utentes, familiares e amigos, promover o desenvolvimento cultural e ocupação de tempos livres.</p> <p>Espaços Seniores do Bairro do Rosário Morada: Rua Paulo da Gama, nº 114, 2750-183 – Cascais</p> <p>Espaços Seniores da Pampilheira Morada: Praça João de Deus, 2750-662 - Pampilheira-Cascais</p> <p>Espaços Seniores da Areia Morada: Rua de Santa Luzia, Areia - 2750-067 Cascais</p>	<p>Atividades a realizar nos Centros de Convívio no âmbito da capacitação dos seniores, apoio ao uso das novas tecnologias (ex. telemóvel), participação e integração dos jovens nas atividades já desenvolvidas pelos seniores (jogos de tabuleiro) ou disponibilidade de tempo para conversar.</p>	<p>Reunião com Dr.ª Isabel Santos para averiguar a pertinência das ações a desenvolver.</p> <p>Atividades semanais, às quartas-feiras, de acordo com os horários das atividades dos utentes.</p> <p>Atividades do ensino básico, acompanhados pelo professor responsável.</p>	<p>Os alunos do ensino secundário podem organizar equipas, cada equipa dedica semanalmente 2h do seu tempo, durante 1 mês. A rotatividade das equipas permite manter semanalmente alunos nos centros de Convívio. Durante todo o ano letivo.</p> <p>Atividades dos alunos do ensino básico, acompanhados pelo professor responsável.</p>



Entidade	Âmbito da Atividade	Operacionalização	Participantes (Público alvo)	Calendarização
Refood Fontainhas	<p>A Refood é uma organização independente, sem fins lucrativos, conduzida por cidadãos voluntários, que recolhem a comida que sobra nos restaurantes, supermercados, padarias, cafés, pastelarias, hotéis, etc. e distribuem por aqueles que necessitam. Desta forma, pretende reduzir o desperdício alimentar, atenuando a fome e diminuindo a quantidade de resíduos que, de outra forma, acabariam nos aterros sanitários, agravando o problema da gestão dos resíduos nas cidades.</p> <p>Refood Fontainhas Tv. João António Gaspar 14, 2750-642 Cascais</p>	<p>Diariamente 3 equipas de 10 voluntários realizam a preparação e acondicionamento de refeições nos seguintes horários: 10h às 12h; 17h às 19h e das 21h às 23:30h.</p> <p>Cada equipa só pode acolher 2 voluntários. Esta colaboração é semanal. A carga horária é de 1h e 30m.</p> <p>Os alunos interessados podem constituir uma equipa, agendar a sua participação, assegurar a permanência de 2 voluntários do Agrupamento numa escala de rotatividade.</p>	<p>Alunos do ensino secundário, que se desloquem pelos seus meios para o local, respeitando o compromisso estabelecido com os seus colegas e a equipa de voluntários desta instituição, mediante autorização dos Encarregados de Educação e ativação do seguro escolar.</p>	<p>Sessão de esclarecimento do projeto na escola: <b>Dia do Voluntário</b>, 6 de dezembro.</p> <p>Ainda não estão a receber voluntários, só recebem comida ou colaboradores na recolha da comida nos restaurantes e cafés.</p>



Entidade	Âmbito da Atividade	Operacionalização	Participantes (Público alvo)	Calendarização
Amigos à Mão	<p>Os Amigos à Mão são um grupo informal da Paróquia de Cascais que procura apoiar as famílias mais carenciadas da comunidade neste momento especial de maior dificuldade que atravessam. Fazem-no promovendo a ponte entre quem quer ajudar e quem precisa de ser ajudado e através da distribuição de produtos e bens essenciais destinados a suprir as necessidades mais básicas, ao nível da alimentação, medicação, vestuário, entre outros.</p> <p>Estes produtos são angariados em campanhas específicas junto da comunidade paroquial, parceiros e benfeitores, sendo depois distribuídos através das instituições locais de apoio social, que conhecem a realidade concreta das famílias e possuem os recursos técnicos para lhes prestar o acompanhamento social e integral de que necessitam.</p>	<p>Este grupo promove ações de angariação e recolha de bens que organiza e distribui sob a forma de “Cabazes de Natal”. Conta com o trabalho dos voluntários, sempre em horário pós laboral. Estas ações decorrem às 5<sup>as</sup> feiras ao serão ou aos sábados de manhã.</p> <p>O agrupamento pode contribuir participando neste movimento.</p>	<p>Os alunos do ensino básico e secundário, acompanhados por professores, podem organizar-se em grande grupo (até 20 participantes) e participar numa das ações agendada pela organização.</p>	<p>Ações pontuais (Natal)</p>



Entidade	Âmbito da Atividade	Operacionalização	Participantes (Público alvo)	Calendarização
<b>Livraria solidária Déjà Lu</b>	<p>A Déjà Lu é uma Associação Particular sem fins lucrativos que criou uma livraria solidária como forma de angariar fundos para a Associação Portuguesa de Portadores de Trissomia 21.</p> <p>Todos os livros são doados e a livraria funciona através de um conjunto de voluntários que fazem turnos rotativos. 100% das receitas revertem para a APPT21.</p> <p>A livraria está situada dentro da fortaleza da Cidadela de Cascais, no primeiro andar do restaurante Taberna da Praça.</p> <p>Morada: Livraria Déjà Lu Pousada de Cascais - Fortaleza da Cidadela Av D. Carlos I, 2750-310 Cascais</p>	<p>Podem receber alunos aos pares para fazer voluntariado aos fins-de-semana ou em período de férias, a partir dos 16 anos mediante autorização dos encarregados de educação.</p> <p>Este voluntariado será para a realização de um turno (2h), em dias e horas definidas pela livraria, devidamente comunicadas e divulgadas junto da comunidade educativa.</p> <p>Os alunos inscrevem-se e asseguram a sua participação no dia e hora em que se comprometeram.</p>	<p>Alunos com idade igual ou superior a <b>16 anos</b>, que se desloquem autonomamente até ao espaço da livraria e realizem as tarefas propostas por outros voluntários.</p>	<p>As ações são agendadas pela Livraria que solicita a nossa participação, os alunos que manifestam interesse em fazer estas ações de voluntariado são contactados.</p> <p>Cada dia prevê a realização de 2 turnos, oferecidos por 4 alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º turno, das 16h às 18h;</li> <li>- 2º turno, das 18h às 20h.</li> </ul>