

Projectos de Voluntariado no Concelho de Odemira



INSCREVA-SE

Mais informações em www.cm-odemira.pt, através do email banco.voluntariado@cm-odemira.pt ou nos serviços de ação social do Município de Odemira

Uma mão, um amigo

Entidade Promotora:	Casa do Povo de Relíquias
Descrição e objectivos:	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:	Idosos 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 e objectivos:	Promover a qualidade de vida na 3.ª geração, intervindo ao nível da saúde do organismo com os benefícios 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.



Ajudar Cuidar Tratar

Entidade Promotora:	Associação Humanitária D. Ana Pacheco
Descrição e objectivos:	Ocupação de tempos livres dos idosos, ouvindo-os, dando-lhes palavras de alento, escrevendo-lhes/lendo-lhes cartas, histórias; recolha de histórias contadas pelos utentes.
Público-alvo:	Utentes da instituição.
Perfil do Voluntário:	Capacidade para ouvir, facilidade em conviver com idosos; dos 35 aos 70 anos.
Horários:	A definir.



Jogar, Animar, Passear

Entidade Promotora:	Associação Humanitária D. Ana Pacheco
Descrição e objectivos:	Actividades lúdicas e desportivas, ateliers (barro, rendas, etc.).
Público-alvo:	Utentes da instituição.
Perfil do Voluntário:	Dinâmico e responsável dos 16 aos 60.
Horários:	A definir.



Ajudar a Arrebitar

Entidade Promotora:	Associação Humanitária D. Ana Pacheco
Descrição e objectivos:	Reabilitação de utentes com problemas ou dificuldades motoras.
Público-alvo:	Utentes da instituição.
Perfil do Voluntário:	Experiência na área da saúde, nomeadamente enfermeiros, fisioterapeutas, auxiliares de enfermagem, etc.

Horários:

A definir.



Actividades Aquáticas na APCO

Entidade Promotora:

Associação de Paralisia Cerebral de Odemira

Descrição e objectivos:

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, 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 50 anos.

Horários:

Quinta e Sexta feira das 10h00 às 12h00



Casa na Paisagem em movimento

Entidade Promotora:

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

Descrição e objectivos:

Dinamizar sessões de atividade 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 com deficiência; sentido de responsabilidade e dinamismo; Facilidade de relacionamento interpessoal.

Horários:

Sábado (1 h de manhã) e Domingo (1h de manhã)



Conta-me Histórias

Entidade Promotora:	Associação de Paralisia Cerebral de Odemira - Lar Residencial Casa na Paisagem
Descrição e objectivos:	Criar a bibliotca 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 pessoas com deficiência; sentido de responsabilidade e dinamismo; Facilidade de relacionamento interpessoal.
Horários:	5.ª feira (1 hora à tarde); sábado (1 h à tarde) e domingo (1 h à tarde)



Contigo Consigo


Entidade Promotora:	Associação de Paralisia Cerebral de Odemira
----------------------------	---

Descrição e objectivos: Pretende-se que o voluntário dê o suporte necessário à concretização de atividades 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 atividades 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 auto-determinação do cliente. - Utilizar o potencial/características do voluntário de acordo com as necessidades/características do cliente.

Público-alvo: Clientes das respostas de Centro de Atividades 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.


 **Apoiar, pela Qualidade de Vida**


Entidade Promotora: Associação de Paralisia Cerebral de Odemira

Descrição e objectivos: 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


 Dar Turismo	
Entidade Promotora:	Município de Odemira
Descrição e objectivos:	Apoiar os técnicos presentes nos postos de turismo; apoiar na organização/realização de eventos de
Público-alvo:	Turistas; público em geral
Perfil do Voluntário:	Responsabilidade, pontualidade e assiduidade; boa apresentação; fluência em inglês, dinâmico.
Horários:	A definir.

 Pata ante Pata	
Entidade Promotora:	Município de Odemira
Descrição e objectivos:	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:	2.ª, 3.ª, 4.ª e 6.ª

 **Solidariedade e Voluntariado**

Entidade Promotora:	Santa Casa da Misericórdia de Odemira - Lar de Odemira
Descrição e objectivos:	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 de Odemira e Centro de Dia
Perfil do Voluntário:	Com motivação para intervir com pessoas idosas.
Horários:	A definir.

 **Inquérito aos Caminhantes Rota Vicentina**

Entidade Promotora:	Associação Rota Vicentina
Descrição e objectivos:	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 até ao local de realização dos inquéritos. Entre os 16 e os 65 anos de idade.

Horários:

A definir.

 **Seniores online**

Entidade Promotora:

Santa Casa da Misericórdia de Odemira - Lar de Colos

Descrição e objectivos:

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 interactivo, reportagens fotográficas, etc.)

Público-alvo:

População em geral

Perfil do Voluntário:

Responsável, criativo e com conhecimentos na área da multimédia e informática.

Horários:

A definir

 **Viver a Terceira Idade**

Entidade Promotora:

Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de S. Teotónio

Descrição e objectivos:

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:

Horários:



Envolver uma Comunidade

Entidade Promotora:

Descrição e objectivos: Este projecto pretende contribuir para um melhoramento da qualidade de vida dos idosos da instituição, bem como dos idosos da localidade do Vale Juncal através da utilização das instalações da 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, música, dinâmicas de treino da memória, entre outros

Público-alvo:

Perfil do Voluntário:

Horários:



Espelho meu

Entidade Promotora:

Descrição e objectivos:

Público-alvo:

Idosos utentes da instituição nas valências de Lar, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Perfil do Voluntário:

Voluntários com experiência na prestação de cuidados de Imagem.

Horários:

A definir



Jardim de outono

Entidade Promotora:

Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de S. Teotónio

Descrição e objectivos:

Embelezar os jardins da Associação; Promover atividades de jardinagem com os idosos.

Público-alvo:

Idosos utentes da instituição nas valências de 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 e objectivos:

Organização de roupas e alimentos; Seleção, lavagem e engomar roupas e Atendimentos dos utentes e

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 e objectivos: 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

Histórias Divertidas

Entidade Promotora: Infantário Lápis de Cor

Descrição e objectivos: Motivar para a leitura através da exploração de diferentes materiais; Estimular o interesse pela

Público-alvo: Crianças dos 2 aos 6 anos

Perfil do Voluntário: Gosto e conhecimento na exploração de histórias com recurso a diferentes materiais; motivação e gosto

Horários: A definir



Juntos ... criamos sorrisos

Entidade Promotora:	Santa Casa da Misericórdia de Odemira - Unidade de Cuidados Continuados Integrados
Descrição e objectivos:	Dinamizar o espaço exterior 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 e objectivos:	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 de Odemira e Centro de Dia
Perfil do Voluntário:	Com motivação para intervir com pessoas idosas.
Horários:	A definir.