



**O VOLUNTÁRIO
TRANSFORMA
VIDAS**

QUEM É A CÁRITAS

A CDA-Cárias Diocesana de Aveiro é uma instituição da Igreja Católica, destinada à promoção e exercício de ação social. Foi criada oficialmente a 02/12/1976, há 50 anos. Exerce a Ação Social em diversas áreas, através de Respostas Qualificadas e Humanizadas – respostas sociais, das quais destacamos as seguintes:

- **CAT: Centro de Alojamento Temporário para Pessoas** em Situação de Sem-Abrigo incluindo o Projeto Chave de Entrada que tem como objetivos promover a inclusão social das pessoas em Situação de Sem Abrigo (PSSA);
- **Casa Abrigo para Homens Vítimas de Violência Doméstica;**
- **CAI: Centro de Acolhimento Infantil que inclui a CAR - Casa de Acolhimento Residencial para crianças** em risco (0 aos 12 anos), Creche e Pré Escolar.

Temos ainda outros projetos em funcionamento:

- Serviço de Atendimento e Acompanhamento social para **pessoas e famílias em situação de emergência Social;**
- Estrutura de **Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica** com resposta de Apoio Psicológico a Crianças e Jovens vítimas de violência doméstica e um Gabinete de Apoio à Vítima instalado no **DIAP** de Aveiro;
- **Programa Incorpora** para apoio à empregabilidade de grupos especialmente vulneráveis e um Projeto de formação em contexto laboral: “Saúde Física e Mental no Trabalho”

QUERES SER VOLUNTÁRIO?

A Cáritas é instrumento ao serviço da Igreja de Aveiro junto da população mais fragilizada e aceita as mãos daqueles que, de boa vontade, se aproximam para acrescentar bem ao bem que já se faz. A generosidade traduzida no amor que se partilha, no tempo que se dá, no carinho dado e recebido, na felicidade vivida, faz toda a diferença na vida de muitos! O tempo e dedicação das pessoas pode contribuir para transformar vidas, e para fazer a diferença na comunidade.

Ser Voluntário Cáritas, pode ser uma forma de suprir necessidades onde os recursos são limitados, e pode também ser um meio de adquirir experiências valiosas, e contribuir para a melhoria da saúde mental e bem-estar, obtendo uma sensação de satisfação pessoal.

Aqui encontras 7 projetos de voluntariado em que podes participar.

As pessoas interessadas podem proceder à sua inscrição em
CARITASAVEIRO.PT

(Siga: Colabore – Voluntariado – Ficha de Inscrição).

PROJETOS DE VOLUNTARIADO

- 1** **Local:** Sede
Objetivo: Campanhas de recolha de bens
Atividades: Recolha de bens
Horário: pontual e a agendar.
- 2** **Local:** Sede
Objetivo: Recolha de doações Continente
Atividades: Recolha de doações Continente
Requisitos do voluntário: Carta de condução, sem dificuldades de mobilidade.
Horário: Terça e quarta-feira as 22hs ou 23hs (Verão). Integrar equipas já existentes.
Periodicidade semanal ou quinzenal
- 3** **Local:** Sede
Objetivo: Recolha de doações Pingo Doce
Atividades: Recolha de refeições confeccionadas
Requisitos do voluntário: Carta de condução, sem dificuldades de mobilidade.
Horário: Segunda e terça entre as 15h30 e as 16h30.
Periodicidade semanal.
- 4** **Local:** Casa de Acolhimento Residencial
Atividades: brincar com as crianças; ajuda nas refeições, acompanhar em saídas... (procuramos também equipas masculinas de voluntários)
Horário: -5ªs feiras (entre as 17h45 e as 21h);
-Sábados (manhãs: 9h30- 12h30; tardes: 14h30 17h30)
-Domingos (manhãs:9h30-12h30; tardes: 14h30-17h30)
Nota: os horários podem ter alguma flexibilidade, consoante a disponibilidade dos voluntários e as atividades para as quais se propõem.
- 5** **Local:** Casa Abrigo para Homens
Objetivo: Apoio
Atividades: Acompanhar os utentes em consultas médicas e outras diligências necessárias, como: compra de bens pessoais, serviços da comunidade (finanças, segurança social...). Compra de medicação e outras tarefas indiferenciadas.
Requisitos do voluntário: Proatividade, sem dificuldades de mobilidade, carta de condução.
Horário: Terça e sexta à tarde.
Periodicidade semanal.

6**Local:** Casa Abrigo para Homens**Objetivo:** Promoção do bem-estar físico e mental dos utentes acolhidos na Casa de Abrigo.**Atividades:** Dinamização de atividades ocupacionais, recreativas, culturais e desportivas, promovendo momentos de convívio e socialização; acompanhamento dos utentes em caminhadas, atividades ao ar livre e/ou outras práticas desportivas adaptadas à condição física do grupo; dinamização de ações que estimulem hábitos de vida saudáveis, autoestima, competências pessoais e relacionais.**Requisitos do voluntário:** Proatividade, sem dificuldades de mobilidade, carta de condução.**Horário:** Flexibilidade - consoante as necessidades (a definir de semana para semana)**7****Local:** Projeto Chave de Entrada**Objetivo:** Promover a prática de atividade desportiva adaptada às limitações de cada um; combater o sedentarismo e a exclusão; reforçar as capacidades individuais de cada pessoa; melhorar a saúde física e mental das pessoas em situações de grande vulnerabilidade.**Atividades:** Dinamização de Atelier de Movimento e Bem estar**Requisitos do voluntário:** **características pessoais:** pessoa sensível, empática, paciente e persistente, flexível e com capacidade de adaptação; gosto pelo trabalho com pessoas em situação de vulnerabilidade; dinamismo e proatividade; capacidade de adaptação ao contexto e ao público em questão; Formação: na área das ciências do desporto**Horário:** 1.5h / manhã

Periodicidade quinzenal



“Participa na mudança,
torna-te voluntário Cáritas”

VOLUNTARIADO

FICHA DE CANDIDATURA



A CDA-Cárias Diocesana de Aveiro é uma instituição da Igreja Católica, destinada à promoção e exercício de ação social. Foi criada oficialmente a 02/12/1976, há 50 anos. É também uma IPSS e exerce a Ação Social em diversas áreas, através de Respostas Qualificadas e Humanizadas, das quais destacamos as seguintes: - Serviço de Atendimento e acompanhamento Social a Pessoas em situação de sem abrigo e em situação de emergência; - Centro de Alojamento Temporário para pessoas em situação de sem abrigo; - Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica; - Casa Abrigo para Homens Vítimas de Violência Doméstica; - Resposta de Apoio Psicológico para crianças e jovens Vítimas de Violência Doméstica; - Programa Incorpora de apoio a empregabilidade; - Creche e Pré-escolar; - Casa de Acolhimento Residencial para crianças em risco; - Grupos Cáritas Paroquiais.

DADOS PESSOAIS

NOME					
DATA DE NASCIMENTO	/	/	ESTADO CIVIL		
MORADA					
CÓDIGO POSTAL		LOCALIDADE			
TELEFONE	TELEMÓVEL	EMAIL			
HABILITAÇÕES LITERÁRIAS					
CONHECIMENTO DE LINGUAS	QUAIS				
TEM CARTA DE CONDUÇÃO E DISPONIBILIDADE PARA CONDUZIR				SIM	NÃO
PROFISSÃO		OCUPAÇÃO ATUAL			
OUTRAS COMPETÊNCIAS					

DISPONIBILIDADE PARA O VOLUNTARIADO (ASSINALAR COM UM X)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
FIM DE TARDE (17:00 – 18:30)							
ANTES DE JANTAR (18:30 – 20:00)							
DEPOIS DE JANTAR (20:00 – 21:30)							
PERÍODO DE FÉRIAS							
OUTROS							

Nota: Os horários indicados poderão ser ajustados em função da tarefa ou atividade.

ATIVIDADES

QUADRO 1 GERAL

Apoio em campanhas diversas de angariação de fundos

Apoio na recolha, organização e distribuição de bens alimentares e outros materiais

Apoio a transportes (como motorista ou outro)

Execução de pequenos arranjos de manutenção

Formação profissional, seminários, workshops

Apoio na comunicação, imagem, redes sociais

☐
☐
☐
☐
☐
☐

QUADRO 2 GERAL (ADULTOS E/OU CRIANÇAS)

Apoio a consultas

Apoio a atividades desportivas e lúdicas

Apoio a atividades de expressão corporal e dança

Apoio na área da música

☐
☐
☐
☐

QUADRO 3 CAI (CENTRO ACOLHIMENTO INFANTIL)

Famílias de fim-de-semana

Apoio generalizado no final do dia

Apoio ao estudo - 1º Ciclo

Apoio ao estudo - 2º Ciclo

Apoio individualizado a crianças com Necessidades Educativas Especiais / Problemas de Desenvolvimento

☐
☐
☐
☐
☐

QUADRO 4 PARÓQUIAS

Apoio sócio-caritativo (Grupos Paroquiais)

☐

OUTRAS ÁREAS DE INTERESSE QUE NÃO TENHAM SIDO REFERIDAS:

EXPERIÊNCIA DE VOLUNTARIADO

JÁ EXERCEU ALGUMA ATIVIDADE DE VOLUNTARIADO? SIM NÃO

LOCAL E ORGANIZAÇÃO

DURAÇÃO

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

JÁ FREQUENTOU ALGUMA AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA O VOLUNTARIADO? SIM NÃO

Nota: Nos termos da Lei, é garantido ao titular dos dados acesso aos mesmos e respetiva retificação, assim como segurança e confidencialidade no tratamento dos mesmos.

DATA ____ / ____ / ____

ASSINATURA _____