










BOLSA de INSTITUIÇÕES

Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
<p>Casa Mãe do Gradil</p> 	<p>Instituição Particular de Solidariedade Social que acolhe 50 crianças do sexo feminino dos 3 aos 18 anos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Madrinhas Voluntárias: Domingo 9h- 14h e 14h-19h (grupo de crianças/jovens) • Apoio Edifício Central: apoio às refeições; saídas para o exterior; actividades desportivas e culturais • Famílias Voluntárias: receber 1 a 3 crianças um Domingo por mês • Colónias de Férias: Julho/Agosto- 1 semana • Explicações: Primária: 15h30-18h Secundária: 17h-19h ou terça à tarde 	<p>marisa.alves@tap.pt (Marisa Alves)</p>	<p>Dra. Dina Alves</p> <p>Rua 1º Maio 10 2665-103 Gradil (Mafra) Apartado 54</p> <p>Telefone: 261 932 240 casamaegradil@mail.telepac.pt http://casamae.org/</p>
<p>Associação dos ALBERGUES Nocturnos de Lisboa</p>	<p>Associação dos Albergues Nocturnos de Lisboa é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, que visa promover a criação, organização e funcionamento de estabelecimentos destinados a dar alojamento e apoio a toda a pessoa disso carecida.</p> <p>Para além do alojamento, a Instituição fornece alimentação e apoio à população sem abrigo da cidade de Lisboa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhar e apoiar as iniciativas de animação cultural, pedagógica ou outras que sejam desenvolvidas pela Instituição em articulação com os programas definidos pela Direcção • Apoiar a Instituição e os utentes na realização de acções de manutenção das instalações. Por exemplo: melhorar jardins, hortas, espaços de lazer, etc. 	<p>osampaio@tap.pt (Orlanda Sampaio)</p>	<p>Dr. Paulo Ferreira</p> <p>Rua da Cruz dos Poiais, nº 10, 1200-137 Lisboa. Tel.: 213908648</p> <p>geral@aanlisboa.com</p>


Instituição	Caracterização	Ação de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
Asas TAP 	Associação de Solidariedade e Apoio Social do Pessoal da TAP	<ul style="list-style-type: none"> • Ajudar a dar as refeições aos idosos e conversar com eles. • Das de passeio: apoio na subida e na descida da camioneta e de um braço amigo durante a visita. 	mmourao@tap.pt (M ^a . Olímpia)	Dra. Sandra Ferreira Rua dos Moinhos, 62, Casal da Granja, Várzea de Sintra 2710-252 SINTRA. Tel.: 219 605 830 sandraasastap@mail.telepac.pt
Centro Paroquial S. Brás 	Ajuda a famílias carenciadas	3 ^o Quarta-feira mês: elaboração e distribuição de cabazes do banco alimentar para famílias carenciadas da freguesia	mcarvalho@tap.pt (Quitéria Carvalho)	Dra. Elsa Lopes Tel.: 21 492 94 50/52 Centro Social Paroquial de São Brás Praceta Moinho da Boba, 8 e 8-A - Casal de São Brás 2700-590 Amadora
NAAAS Núcleo de Apoio a Animais Abandonados de Sintra 	Grupo de Voluntários que trata de animais abandonados	<ul style="list-style-type: none"> • Adopção de animais • Apadrinhamento de um animal <p><u>Voluntários para:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bancos alimentares • Idas ao Veterinário • Ajuda no canil • Ajuda de divulgação no site <p><u>Necessitam de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ração • Produtos de Limpeza • Trelas e coleiras • Mantas e cobertores • Camas de Plástico 	marisa.alves@tap.pt (Marisa Alves)	Dra. Isabel Peitaso: 964477425 Dra. Anabela Coelho: 9629889825 Dra. Anabela Pombo: 914517102 Tala, Belas, SINTRA Naaas.contacto@gmail.com http://www.naaas.pt/


Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização
<p>CECD Centro de Educação para o Cidadão Deficiente</p> 	<p>A missão do CECD consiste em desenvolver serviços de qualidade para as pessoas com deficiência intelectual, multi deficiência e outras pessoas em desvantagem, promovendo os seus direitos e contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.</p>	<p><u>Áreas de Voluntariado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Imagem e Comunicação • Manutenção das instalações • Segurança e Edifícios • Artísticas: cenografia, música, encenação, desporto). 	<p>rsmatos@tap.pt</p> <p>(Rute)</p>	<p>Dr. Luís Santos</p> <p>Avenida 25 de Abril, nº190 Mira Sintra 2735 - 418 Cacém Tel :+351 21 918 85 60 Fax :+351 21 918 85 79 Email: geral@cecdmirasintra.org</p> <p>http://www.cecdmirasintra.org/</p>
<p>APPDA Associação Portuguesa para as perturbações do Desenvolvimento e Autismo</p> 	<p>Organização de pais e familiares de pessoas com Autismo.</p> <p><u>Valências:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Centros residenciais (6 utentes cada) • 1 Centro Ocupacional c/ 9 salas, jardim, ginásio e piscina 	<p>Devido à especificidade da doença:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mínimo 2 dias por semana (assiduidade) <p>Maiores dificuldades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fim de tarde e interrupções lectivas <p><u>Voluntariado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Todo o dia • Nas oficinas (arte, musica, etc.) • Actividades dentro do terreno da APPDA 	<p>marisa.alves@tap.pt</p> <p>(Marisa Alves)</p>	<p>Telefone: 213616250 Alto da Ajuda – perto do Monsanto</p> <p>(Lisboa)</p> <p>info@appda-lisboa.org.pt</p> <p>http://www.appda-lisboa.org.pt/</p>
<p>Associação Portuguesa de Surdos</p> 	<p>À Associação compete prestar o apoio à integração plena na sociedade, de crianças, jovens e adultos surdos, bem como às respectivas famílias.</p>	<p>Voluntários conhecedores de Linguagem Gestual Portuguesa para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro de documentação • Ajuda para elaboração de livro foto biográfico alusivo aos 50 anos da Associação. <p>Só necessitam de voluntários da parte da manhã.</p>	<p>mcarvalho@tap.pt</p> <p>(Quitéria Carvalho)</p>	<p>Dra. Mariana Martins</p> <p>Associação Portuguesa de Surdos Av. da Liberdade, n.º157 - 2º 1250-141 Lisboa Telefones: 213551299 - 213557244 Fax: 213153244 Email: apsurdoscen@mail.telepac.pt www.apsurdos.pt</p>


Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
<p>Comunidade Vida e Paz</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • A CVPaz é uma organização que apoia os sem-abrigo, com o objectivo de os reinserir como cidadãos participativos na sociedade. • Distribui comida (28 800 sandes e 1920 L de leite por mês) e roupa por cerca de 450 sem-abrigo de Lisboa todas as noites do ano. A distribuição de comida e roupa é feita pelas equipas de rua. Cada noite, 3 equipas (em média, com 9 elementos), percorrem 3 percursos diferentes na cidade de Lisboa. • O programa de recuperação é realizado num dos 3 centros terapêuticos da Comunidade (Qtª da Tomada, Qtª do Espírito Santo e Qtª de Fátima). A CVPaz já ajudou mais de 1600 pessoas a encontrar o verdadeiro rumo da sua vida. • A Festa de Natal é o evento mais emblemático da CVPaz. O evento tem uma equipa de 1000 voluntários e recebe mais de 2500 convidados durante 3 dias. 	<p><u>Sem Abrigo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuição de comida e roupa (durante a noite) • Preparação da comida a distribuir (período da manhã) • 	<p>osampaio@tap.pt</p> <p>(Orlanda Sampaio)</p>	<p>Dra. Isabel Oliveira</p> <p>Rua Domingos Bontempo nº7 1700-142 LISBOA (ALVALADE) Tel.: 218 460 165 Telm.: 914 365 017</p> <p>voluntariado@cvidaepaz.pt</p>


Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização
 <p>CEDEMA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS DEFICIENTES MENTAIS ADULTOS</p>	<p>Instituição Privada de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, fundada em 16 de Fevereiro de 1982 por um grupo de Pais que, ao ver-se envelhecer, vivia na angústia de deixar os filhos deficientes a familiares que não os desejavam, na rua, ou em locais inadequados, sem as condições mínimas de reabilitação exigidas.</p> <p>Possui um LAR pequeno na Ameixoeira; um outro em fase de construção em Odivelas. Possui, igualmente, um Centro de Dia.</p>	<p><u>Áreas de Intervenção:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Voluntários para as Campanhas de Angariação de Fundos. • Apoio em horário de maior actividade, ou seja, 17/20.00h, hora de banhos e refeições e aos fins-de-semana para levar os utentes a passear, dois ou três em cada carro. 	<p>mmourao@tap.pt</p> <p>(M^a Olímpia)</p>	<p>Dra. Antónia Machado</p> <p>CEDEMA <i>Rua Varela Silva Lote 8, loja A</i> <i>1750-403 Lisboa</i></p> <p>Telefone: 218 149 314 Fax: 218 149 315 info@cedema.org.pt</p> <p>Lar-Ameixoeira</p> <p>Lar em construção -Odivelas</p>
<p>Centro Cultural e Social de Santo António dos Cavaleiros</p> 	<p>Instituição Particular de Solidariedade Social cuja missão é dar resposta a vários problemas da comunidade. Dispõe de várias valências:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creche e Jardim de Infância - ATL - Centro Convívio/Centro Dia/Apoio Domiciliário - Serviço Atendimento Integrado - Actividades físicas Desportivas - OTL - Ateliers 	<ul style="list-style-type: none"> • Banco Alimentar • ATL – apoio ao estudo • Apoio administrativo a técnicos 	<p>sbaia@tap.pt</p> <p>(Sílvia Baía)</p>	<p>Dra. Carla Machado</p> <p>Telef. 21 989 87 80 Sto. António Cavaleiros (Loures)</p>


Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
<p>LUDOTECA BOM PASTOR</p>	<p>As origens da Ludoteca Bom Pastor remontam ao ano de 1990, quando as Irmãs da Congregação de Nossa Senhora da Caridade do Bom Pastor iniciaram a sua missão no extinto Bairro da Quinta Grande.</p> <p>Apoiam crianças, desenvolveram cursos de formação profissional para os residentes, tentam colmatar necessidade sentidas pela população residente no bairro.</p>	<p>Voluntários para desenvolver trabalho nas seguintes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoio psicológico para algumas crianças e encarregados de educação; • Desenvolver acções de formação parental; • Formação em informática à noite e à tarde; • Atelier/ convívio para pessoas que vivem sós, uma ou duas tardes por semana; • Atelier ligado ao ambiente integrando acções ligadas à recolha/limpeza, reutilização do lixo doméstico; • Actividades ao ar livre para crianças e adolescentes em tempo de férias escolares e aos sábados à tarde; • Promoção de acções que fomentem a relação de vizinhança e de pertença; • Encaminhamento e /ou acompanhamento das pessoas aos serviços; • Colaboração para a obtenção de apoio, uma vez que a grande maioria das pessoas, vive num limiar de pobreza 	<p>Antonio.ideias@gmail.com</p> <p>(António Ideias)</p>	<p>Ir. Helena Moderno</p> <p>Telefone: 217553158 Irmãs do Bom Pastor Rua Vasco da Gama Fernandes 11, 1º D 1750-351 Alta de Lisboa Alta de Lisboa</p>

Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
<p>ACA Associação Coração Amarelo</p> 	<p>Associação Coração Amarelo é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que se dedica, em regime de total voluntariado, a minimizar a solidão em que vive grande parte da população mais idosa, não raras vezes em precárias condições de subsistência e habitação, levando-lhe algum carinho e atenção, ajudando em pequenas tarefas caseiras, lendo, conversando ou acompanhando em saídas ao exterior.</p>	<p>Os voluntários têm como missão essencial acompanhar os beneficiários da ACA quer no seu domicílio, quer no exterior.</p> <p>No domicílio: lendo, escrevendo cartas, preenchendo documentos e outras actividades que lhe possam ser úteis e lhes dêem prazer realizar em companhia.</p> <p>No exterior: acompanhando ao correio, à igreja, ao banco, ao médico, ao hospital, ao jardim, ao museu, ao cinema, ao teatro, a casa de familiares ou amigos.</p>	<p>osampaio@tap.pt</p> <p>(Orlanda Sampaio)</p>	<p>Delegação: CASCAIS Dra. Leonor Rocha e Melo Centro de Dia da Areia, na Rua Santa Luzia, Areia, 2750-067 Telef.: 214860930 Telem.: 931411241 coracaoamarelo.cascais@gmail.com</p> <p>Delegação: LISBOA Dr. Manuel Bragança Av. de Ceuta Norte - Quinta do Loureiro - Lote 15 - 3º, 1300-125 Lisboa. secretariado.del.lisboa@coracaoamarelo.org Telef.: 217950055 Telem: 917663532</p> <p>Delegação: OEIRAS Dra. Aline Bettencourt Centro de Juventude de Oeiras Alameda Conde de Oeiras 2780 138 Oeiras Tel 21 446 75 70</p> <p>Delegação: CACÉM Dr. Jorge Gaspar Rua Elias Garcia – Complexo do Zambujal 2735 252 Cacém Tel. 21 912 63 44 coracaoamarelocacem@gmail.com</p> <p>Delegação: SINTRA Dra. Maria Luisa Gomes Pedro Rua Câmara Pestana n. 3 – 1º dt. 2710 546 Sintra Tel. 21 910 03 90: coracaoamarelo@jfsantamaria.pt</p>

Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
<p>Centro Social Paroquial Pe. RICARDO GAMEIRO</p> 	<p>O Centro Social Paroquial Padre Ricardo Gameiro é uma Instituição que pretende a promoção e a dignificação de todos os seus utentes reconhecendo em cada um deles a sua dignidade humana. Presta auxílio social quer a crianças, quer à população idosa, recorrendo de várias infra estruturas que possui.</p> <p><u>Crianças:</u> O centro Paroquial possui uma Creche/ Creche familiar/ Jardim de Infância e ATL, onde recebe crianças carenciadas.</p> <p><u>Idosos:</u> O Centro Pe. Gameiro presta à população idosa apoio nos seguintes domínios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Apoio Domiciliário • Mini Residências (Lar de Idosos) 	<p>Actividades Sociais seguintes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infância, • Actividades de Tempos Livres, • Centro de Acolhimento Temporário, • Centro de Dia Apoio Domiciliário, • Centro de Convívio, Gabinete de Inserção Profissional, • Lar. 	<p>mcarvalho@tap.pt (Quitéria Carvalho)</p>	<p>Dra. Dulce Soares Rua Ramiro ferrão N.º. 38 Cova da Piedade 2805-348 Almada www.cparoquial-covapiedade.pt</p>

Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
<p>SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA AMADORA</p> 	<p>A SCMA foi fundada em 1986 com o objectivo de satisfazer carências sociais no concelho da Amadora.</p> <p>“Ser Misericórdia é Bem servir”</p> <p><u>Missão jovens e crianças:</u></p> <p>A SCMA tem forte presença no conselho da Amadora na vertente Educativa através dos seguintes projectos/infraestruturas: Escola Luís Madureira, Centro S. Francisco de Assis, Centro St. Clara de Assis, Aprender & Brincar, Crescer a Saber</p> <p><u>Missão terceira Idade:</u></p> <p>Servir a População Maior respondendo às suas necessidades e Promovendo a Dignidade Humana.</p> <p>A SCMA possui várias valências de apoio à terceira idade: Lar St. António, Lar Sagrada Família, Centro Dia Rainha santa Isabel; Centro de Apoio à 3ª Idade do casal da Mira</p>	<p>Os voluntários interessados em realizar acções na SCMA poderão fazê-lo nas seguintes áreas sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jovens/Crianças: ATL's, acompanhamento de estudos e trabalhos de casa, etc. • Centro de Dia: acções de animação social, acompanhamento de tarefas ocupacionais (por exemplo: computadores). Etc. • Desenvolvimento de trabalhos ao nível administrativo. 	<p>silopes@tap.pt</p> <p>(Sónia Lopes)</p>	<p>Dr. Miguel Alves</p> <p>Estrada do Zambujal, Lt. 22 B 2610-191 Amadora Buraca (junto ao IKEA)</p> <p>Telefone: 21 4727370 Telemóvel: 926609796</p> <p>http://www.misericordia-amadora.pt/</p>

Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
<p>COMPANHIA DE SANTA TERESA DE JESUS</p>	<p>Acompanhamento social</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crianças e jovens (horário pós-escolar) • Famílias (famílias desestruturadas e de rua) <p>Notas importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Instituição exigente, sem espera de retorno pela falta de compromisso dos utentes (ausência) ▪ Equilíbrio entre ligação e limites. ▪ Necessidade de inclusão social. ▪ Trabalha com pessoas de várias etnias ▪ Situa-se junto a um bairro de luxo, sobressaindo o extremo em termos de carências sociais e humanas na nossa cidade. ▪ Necessidade de fidelidade e compromisso por parte dos voluntários. 	<p>Projectos a desenvolver:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educar para: Higiene, Sexualidade; conflitos; culinária; droga. • Actividades de melhoramento dos espaços físicos (limpeza e pintura) 	<p>Antonio.ideias@gmail.com</p> <p>(António Ideias)</p>	<p>Irmã Júlia</p> <p>Telem.: 918641841</p> <p>Quinta dos bairros – Telheiras Sul</p>
<p>KARINGANA WA KARINGANA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover acções de apoio, solidariedade, cooperação e desenvolvimento junto dos povos, comunidades e países de expressão lusófona espalhados pelo mundo 	<ul style="list-style-type: none"> • Projectos a desenvolver. 	<p>silopes@tap.pt</p> <p>(Sónia Lopes)</p>	<p>Tiago Bastos</p> <p>t.bastos@karinganawakaringana.org</p> <p>(www.karinganawakaringana.org)</p>

Instituição	Caracterização	Acção de Voluntariado a desenvolver	Contacto do Responsável Grupo Dinamizador	Localização/ Contactos
<p>CERCI Oeiras</p> <p>Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidade, CRL</p> 	<p>Visão Uma organização de excelência e referência na construção de uma sociedade inclusiva.</p> <p>Missão Integrar, educando, reabilitando e cuidando, ao longo da vida, os clientes e suas famílias, com excelência e sustentabilidade.</p> <p>Os nossos Valores - Respeito pela pessoa; - Melhoria contínua para a Excelência nos Serviços; - Trabalho em Equipa e Cooperação; - Responsabilidade Ambiental.</p>	<p>Áreas de Voluntariado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imagem e Comunicação • Manutenção das instalações • Saídas e actividades com os clientes (pessoas com deficiência) • Informática 	<p>maria.doceu@netcabo.pt (M^a Céu Esteves)</p> <p>silopes@tap.pt (Sónia Lopes)</p>	<p>Ivone Félix</p> <p>Rua 7 de Junho, 57 2730-174 Barcarena</p> <p>Tel :+351 21 4239680 Fax :+351 21 4239689 Email: geral@cercioeiras.pt</p> <p>http://www.cercioeiras.pt</p>