



XI Semana do Voluntariado Jovem

06 a 10 MAIO 2024

Inscribe-te na tua escola.
Participa!

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL	DESTINATÁRIOS	DISPONIBILIDADE
6 CERIMÓNIA DE ABERTURA				
Sessão de Abertura				
10H00-12H00	Feira do Voluntariado Mega Aula de Danças Latinas por Decilo Bailando Apresentação de projetos do Movimento Claro e ação "Limpeza Urbana Centro histórico - Recolha de Beatas"	Largo Cidade Vitória - Cascais	Aberto à População	
6 CIDADANIA ATIVA E SEGURANÇA				
10h00	CerMov - Equitação por CERCICA	Associação Hípica Terapêutica		
10h00-11h00	Visita Associação Humanitária Bombeiros dos Estoris	Auditório Bombeiros Estoril	9º ano ao secundário	
10h00-13h00	Batismo de Vela (sessões de 1h)	CLUBE Naval de Cascais	Jovens e seniores	
13h30-16h00	Atividades de animação e estimulação cognitiva com utentes idosos e Lanche	Centro de Dia da Torre - SCMC	Jovens a partir dos 14 anos	
13h30-16h30	Ação sensibilização dos Transportes públicos - MOBI vai à escola - sessão prática	Complexo Multiserviços da C.M.Cascais - Adroana	1º ciclo	Completo
13h50-15h30	Ação Intergeracional	Espaço Sénior do Bairro do Rosário	Jovens e seniores	Completo
14h00	Ação Sensibilização APAV	Espaço Sénior de Santa Rita	Utentes Seniores	
14h00-15h00	Apresentação do Projeto Stop Now por CPCJ	Nas escolas inscritas	Turmas de 3.º ciclo	Completo
14h30-15h30	Ação de Sensibilização - Risco Sísmico e kit de emergência	Espaço Sénior do Bairro do Rosário	Utentes Seniores	
14h30-16h30	A PARTILHA - Colaboração na Loja Solidária com Movimento Famílias SOS	Centro Comercial Estoril Garden, loja 613	Jovens a partir do 3.º ciclo	
15h00-18h00	Sessão de preparação de "Areias com Alma" por Cozinha com Alma	Rua Hermenegildo Pulquério 347 - Alcabideche	Jovens	
15h00-18h30	Avós da Galiza - Atividades: Jogos de mesa Jogos tradicionais	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h00-18h30	Avós da Galiza - Histórias contadas	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h30-19h00	Projeto Crescer - Apoio ao Estudo de crianças e jovens da AJU	Fundação AJU-Jerónimo Usera - Alcabideche	Jovens	
15h30-19h00	Ludoteca – Atividades e brincadeiras com crianças e jovens	AJU - Ludoteca	Jovens	
16h00-16h30	MERCEARIA Solidária- Apoio no atendimento aos beneficiários, organização e reposição dos produtos	AJU - Mercearia do Bairro	Jovens	Completo
Sessões TAKE IT TO SCHOOL				
09h00-09h45	Diálogos Interculturais	Nas escolas inscritas	3.º ciclo e secundário	Completo
10h30	Expetativas sobre os rapazes na sociedade de hoje	Nas escolas inscritas	3.º ciclo e secundário	Completo
Manhã	Relação entre as etiquetas e o desempenho académico	Nas escolas inscritas	3.º ciclo e secundário	Completo

14h15-15h55	Relação entre as etiquetas e o desempenho académico (sessões de 45mn)	Nas escolas inscritas	3.º ciclo e secundário	Completo
A Combinar	Comunicação não violenta: como gerir conflitos de forma saudável	Nas escolas inscritas	3.º ciclo e secundário	
A Combinar	A importância da educação: histórias de vida	Nas escolas inscritas	3.º ciclo e secundário	
A Combinar	Da escola ao estúdio do Take it	Nas escolas inscritas	3.º ciclo e secundário	

7 SOLIDARIEDADE E INCLUSÃO SOCIAL

Manhã	Manutenção de Espaços Exteriores e Espaços Verdes	Fundação "O Século"	Turma 3.º Ciclo e Secundário	
10h00	Experimenta na ROTA - Atividades criativas para reflexão e conversa sobre voluntariado	Edifício Rota Jovem - Largo do Mercado Cascais	Jovens	
10h00-11h00	Ação sensibilização dos Transportes públicos - MOBI vai à escola	Nas escolas inscritas	1.º ciclo ao secundário	Completo
10h00-11h45	Ação de sensibilização - Risco Sísmico e kit de emergência	Nas escolas inscritas	1.º ciclo ao secundário	Completo
10h00-12h00	CRID - Apoio na montagem, limpeza e decoração de Espaços	ERPI - Residencial Idosos CRID - Fontainhas	Turma 12.º ano	
10h00-12h00	Ação de sensibilização sobre Acolhimento Familiar	Fundação O Século	Turma de secundário	
10h00-12h00	Manhã de pintura com o corpo - Ação com crianças Torre Guia Creche	Rua Maria Auxiliadora, 221 Cascais	Jovens a partir do 2.º ciclo	
10h00-13h00	Batismo de Vela (sessões de 1h)	CLUBE Naval de Cascais	Jovens e seniores	
10h00 / 14h00	Confeção de pizzas ao almoço e bolos e bolachas ao lanche com Chef Gonçalo Beja	Espaço Sénior Stª. Rita / Espaço Sénior Bairro do Rosário	Jovens e seniores	Completo
10h00 / 15h00	Conversa Café Joyeux: Trazer a diferença para o centro das nossas vidas	Nas escolas inscritas	Turma de secundário	Completo
10h30	Percurso Atelier - Trilho Esculturas de Alberto Carneiro por Fundação D. Luís	Parque Marechal Carmona	Jovens	Completo
10h45-12h30	Atividade com Rotary Club (sessões de 45mn)	Nas escolas inscritas	Jovens	Completo
13h30-16h00	Atividades de animação e estimulação cognitivas com utentes seniores	Centro de Dia da Torre da SCMC	Jovens dos 14 aos 19 anos	
13h30-16h30	Ação sensibilização dos Transportes públicos - MOBI vai à escola - sessão prática	Complexo Multiserviços da C.M.Cascais - Adroana	1º ciclo	Completo
14h00-16h00	Ação de Sensibilização ao Suporte Básico de Vida por Divisão de Segurança e Saúde da CMC	Espaço Sénior Bairro do Rosário	Seniores	
14h00-16h00	Atividade física e Cerâmica e com utentes do CRID	Praceta Dr. Luís Filipe Quintela, nº30 - Fontainhas	turma de 2.º ciclo	
14h30-15h30	Apresentação dos meios da PSP Cascais (viaturas, motos e equipa policial) e ação Mini Agentes fardados	Nas escolas inscritas	1º ciclo	Completo
14h30-16h30	A PARTILHA - Colaboração na Loja Solidária com Movimento Famílias SOS	Centro Comercial Estoril Garden, loja 613	Jovens a partir do 3.º ciclo	
14h30-16h30	Visita à Ass. São Francisco de Assis - A instituição e os aspetos do voluntariado - Experiência no Trilho Canino	Associação São Francisco de Assis- Cascais	Jovens	Completo
15h00-18h30	Avós da Galiza - Atividades: Jogos de mesa Jogos tradicionais	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h00-18h30	Avós da Galiza - Histórias contadas	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h30-17h30	Ação de pintura com elementos da natureza com crianças da Torre Guia Creche	Rua Maria Auxiliadora, 221 Cascais	Jovens a partir do 2.º ciclo	
15h30-19h00	Projeto Crescer - Apoio ao Estudo de crianças e jovens da AJU	Fundação AJU-Jerónimo Usera - Alcabideche	Jovens	
15h30-19h00	Ludoteca – Atividades e brincadeiras com crianças e jovens	AJU - Ludoteca	Jovens	Completo

8 AMBIENTE E PATRIMÓNIO

09h00-12h00	Apresentação do projeto Cozinha Com Alma (sessões de 30mn)	Nas escolas inscritas	Jovens	Completo
10H00-11H00	Ação de sensibilização dos Transportes Públicos - MOBI vai à Escola	Nas escolas inscritas	Turmas de 1.º ciclo	Completo
10h00-12h00	Pintura de Pneus com Torre Guia Creche	Rua Maria Auxiliadora, 221 Cascais	Jovens a partir do 2.º ciclo	
10h00-12h00	Plantação de Flores com Torre Guia Creche	Rua Maria Auxiliadora, 221 Cascais	Jovens a partir do 2.º ciclo	
10h00-13h00	Batismo de Vela (sessões de 1h)	Clube Naval de Cascais	Jovens e seniores	
10h30	Visita Atelier Galeria Palácio da Cidadela - Exposição cerâmica de Margarida Gil	Palácio da Cidadela	Jovens	

13h30-16h00	Atividades de animação e estimulação cognitiva com utentes idosos e Lanche	Centro de Dia da Torre - SCMC	Jovens a partir dos 14 anos	
13H30-16H30	Ação de sensibilização dos Transportes Públicos - MOBI vai à Escola (sessão prática)	Complexo Multiserviços da CMC - Adroana	Turmas 1.º ciclo	Completo
14h00-17h00	Tradições de Pescas de Cascais com Associação dos Armadores e Pescadores de Cascais (Sessões de 1 hora)	Cais dos Apetrechos de Pesca de Cascais	Jovens	Completo
14h30-16h30	MERCEARIA Solidária- Organização e reposição dos produtos	AJU Mercearia	Jovens	
14h30-16h30	A PARTILHA - Colaboração na Loja Solidária com Movimento Famílias SOS	Centro Comercial Estoril Garden, loja 613	Jovens a partir do 3.º ciclo	
14h30-18h30	Separação de plásticos por tipo e trituração - Projeto Torre PLSTIK por Movimento Claro	Skate Park da Torre	Jovens	
15h00	Sessão de apresentação do evento Swim Grand Prix (angariação de voluntários para o evento)	Nas escolas inscritas	Turmas - a partir dos 15 anos	
15h00-17h00	Atelier de Artes Criativas (Barro, Tecido, Pintura, entre outros) por Movimento Famílias SOS	Junto à Igreja de Stº António	Jovens a partir do 3.º ciclo	
15h00-17h00	Avós da Galiza - Atividades: Jogos de mesa Jogos tradicionais	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h00-17h00	Avós da Galiza - Histórias contadas	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h30-19h00	Projeto Crescer - Apoio ao Estudo de crianças e jovens da AJU	Fundação AJU-Jerónimo Usera - Alcabideche	Jovens	
15h30-19h00	Ludoteca – Atividades e brincadeiras com crianças e jovens	AJU - Ludoteca	Jovens	
14h00-16h00	Hora do jogo e lanche partilhado por projeto "Um aluno, um voluntário"	Escola Básica de Cascais	Jovens e seniores	Completo
Durante a semana	Plantação de árvores com DGEV e JFCE	Praceta Bartolomeu Dias - Estoril/Creche da Pampilheira - Cascais/Bairro da Assunção - Cascais	Jovens	Completo
Durante a semana	Pintura de muros da Escola Básica de Cascais	Escola Básica de Cascais	Alunos da escola e equipa da JFCE	Completo

9 ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

09h00-17h00	Visita à Base Logística INEM - Módulo de Emergência Médica (horário a combinar)	Rua das Tojas, 203 - Junto ao Pavilhão C3 da CMC	Jovens	
10h00-11h00	Workshop de Defesa Pessoal por Soma Mais Zero	Espaço Sénior Bairro do Rosário	Jovens e seniores	Completo
10h00-11h00	Ação sensibilização dos Transportes públicos - MOBI vai à escola	Nas escolas inscritas	1.º ciclo ao secundário	Completo
10h00-12h00	Culinária com as crianças - Torre Guia Creche	Rua Maria Auxiliadora, 221 Cascais	Jovens	
10h00-13h00	Batismo de Vela (sessões de 1h)	Clube Naval de Cascais	Jovens e seniores	
10h00-14h00	Workshop sobre Alimentação Saudável e Cuidados Diários	Agrupamento de Escolas da Cidadela	Jovens e seniores	Completo
10h30-12h00	CRID - Movimento e desporto - Confeção de lanche saudável	Praceta Dr. Luís Filipe Quintela, nº30 - Fontainhas	Turmas de 12.º ano	
10h30-13h00	Aula de desenho por projeto "Um aluno, um voluntário"	Escola Secundária de Cascais	Jovens e seniores	Completo
11h00-13h00	AMI - Apoio ao refeitório	AMI	Jovens a partir do 3.º ciclo	
11h00-13h00	Ajuda na Entrega Semanal de Géneros Alimentares - AMI	AMI	Jovens a partir do 3.º ciclo	
11h30-12h30	Vicentinas- Apoio à distribuição alimentar (descarregar alimentos)	Conferência Vicentina Nossa Senhora das Graças	Jovens	
13h30-16h00	Atividades de animação e estimulação cognitiva com utentes idosos e Lanche	Centro de Dia da Torre - SCMC	Jovens a partir dos 14 anos	
13h30-16h30	Ação sensibilização dos Transportes públicos - MOBI vai à escola - sessão prática	Complexo Multiserviços da C.M.Cascais - Adroana	1º ciclo	Completo
14h30-15h30	Bullyling e Cyberbullying por Escola Segura PSP Cascais	Nas escolas inscritas	Turmas secundário	Completo
14h30-16h30	A PARTILHA - Colaboração na Loja Solidária com Movimento Famílias SOS	Centro Comercial Estoril Garden, loja 613	Jovens a partir do 3.º ciclo	
14h30-16h30	Atividade Viva(a)Mente por JFCE	Espaço Sénio de Santa Rita	1.º ciclo	Completo
14h30-17h00	Separação de roupas - AMI	AMI	Jovens	Completo
15h00	Casa do Alecrim - Apoio nos lanches dos utentes e Hora do Conto	Casa do Alecrim - Alapraia	Jovens	
15h00-17h00	Avós da Galiza - Atividades: Jogos de mesa Jogos tradicionais	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h00-17h00	Avós da Galiza - Histórias contadas	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	

15h30-17h30	Jogos tradicionais com Torre Guia Creche	Rua Maria Auxiliadora, 221 Cascais	Jovens a partir do 2.º ciclo	Completo
15h30-19h00	Projeto Crescer - Apoio ao Estudo de crianças e jovens da AJU	Fundação AJU-Jerónimo Usera - Alcabideche	Jovens	
15h30-19h00	Ludoteca – Atividades e brincadeiras com crianças e jovens	AJU - Ludoteca	Jovens	Completo
A Combinar	Campanha Anual Pirlampo Mágico - Venda por CERCICA	A definir	Jovens e seniores	

10 DINÂMICAS INTERGERACIONAIS

10h00-11h00	Workshop de Defesa Pessoal por Soma Mais Zero	Espaço Sénior Bairro do Rosário	Jovens e seniores	Completo
10h00-11h00	Ação sensibilização dos Transportes públicos - MOBI vai à escola	Nas escolas inscritas	1.º ciclo ao secundário	Completo
10h00-12h00	Ação de Sensibilização ao Suporte Básico de Vida por Divisão de Segurança e Saúde da CMC	Nas escolas inscritas	3.º ciclo ao secundário	Completo
10h00-13h00	Batismo de Vela (sessões de 1h)	Clube Naval de Cascais	Jovens e seniores	
10h00-12h00	CRID - Apoio na reabilitação do espaço interior e exterior e apoio no desenvolvimento das atividades	Centro de Dia da Areia - Rua de Santa Luzia, Cascais	Turma de 12.º ano	Completo
10h30-12h00	CRID - Pintura de muro com utentes	Praceta Dr. Luís Filipe Quintela, nº30 - Fontainhas	Turma de 12.º ano	
13h30-16h00	Atividades de animação e estimulação cognitiva com utentes idosos e Lanche	Centro de Dia da Torre - SCMC	Jovens a partir dos 14 anos	
14h00-15h00	Atividades e lanche intergeracional	Nas escolas inscritas	jovens e seniores	Completo
14h00-16h30	MERCEARIA Solidária- Apoio no atendimento aos beneficiários, organização e reposição dos produtos	AJU - mercearia do Bairro	Jovens	
14h00-18h00	Vicentinas- Apoio à distribuição alimentar	Conferência Vicentina Nossa Senhora das Graças	Jovens	
14h00-20h00	Departamento de Promoção de Talento CMC - Apoio a diversos serviços	Beco do Teatro, 1, Edifício Tardoz	Jovens a partir dos 14 anos	
14h30	Workshop Maquilhagem - Jovens & Seniores	Galeria de Arte - Estoril	Jovens e seniores	
14h30-16h30	A PARTILHA - Colaboração na Loja Solidária com Movimento Famílias SOS	Centro Comercial Estoril Garden, loja 613	Jovens a partir do 3.º ciclo	
15h00-15h30	Lanche Convívio - Centro Paroquial do Estoril	Centro de Dia do CPE	Jovens 3.º ciclo	
15h00-17h00	Sessão de preparação de "Areias com Alma" por Cozinha com Alma	Rua Hermenegildo Pulquério 347 - Alcabideche	Jovens	
15h00-17h00	Atelier de Artes Criativas (Barro, Tecido, Pintura, entre outros) por Movimento Famílias SOS	Junto à Igreja de Stº António	Jovens a partir do 3.º ciclo	
15h00-17h00	Avós da Galiza - Atividades: Jogos de mesa Jogos tradicionais	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h00-17h00	Avós da Galiza - Histórias contadas	Centro Comunitário da Galiza	Jovens	
15h30-19h00	Projeto Crescer - Apoio ao Estudo de crianças e jovens da AJU	Fundação AJU-Jerónimo Usera - Alcabideche	Jovens	
15h30-19h00	Ludoteca – Atividades e brincadeiras com crianças e jovens	AJU - Ludoteca	Jovens	Completo
16h00	Tunística - Escola de Hotelaria e Turismo Estoril	Galeria de Arte - Estoril JFCE	Jovens e seniores	
A Combinar	Ação Sensibilização - Alerta sinais AVC por INEM	Espaço Sénior Bairro do Rosário	1.º ciclo e seniores	Completo