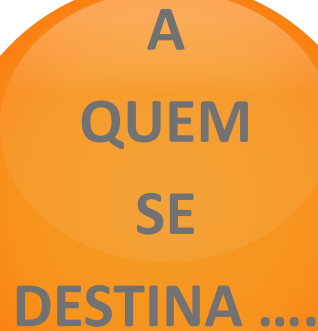




Inauguração a 21 de
Junho de 2011

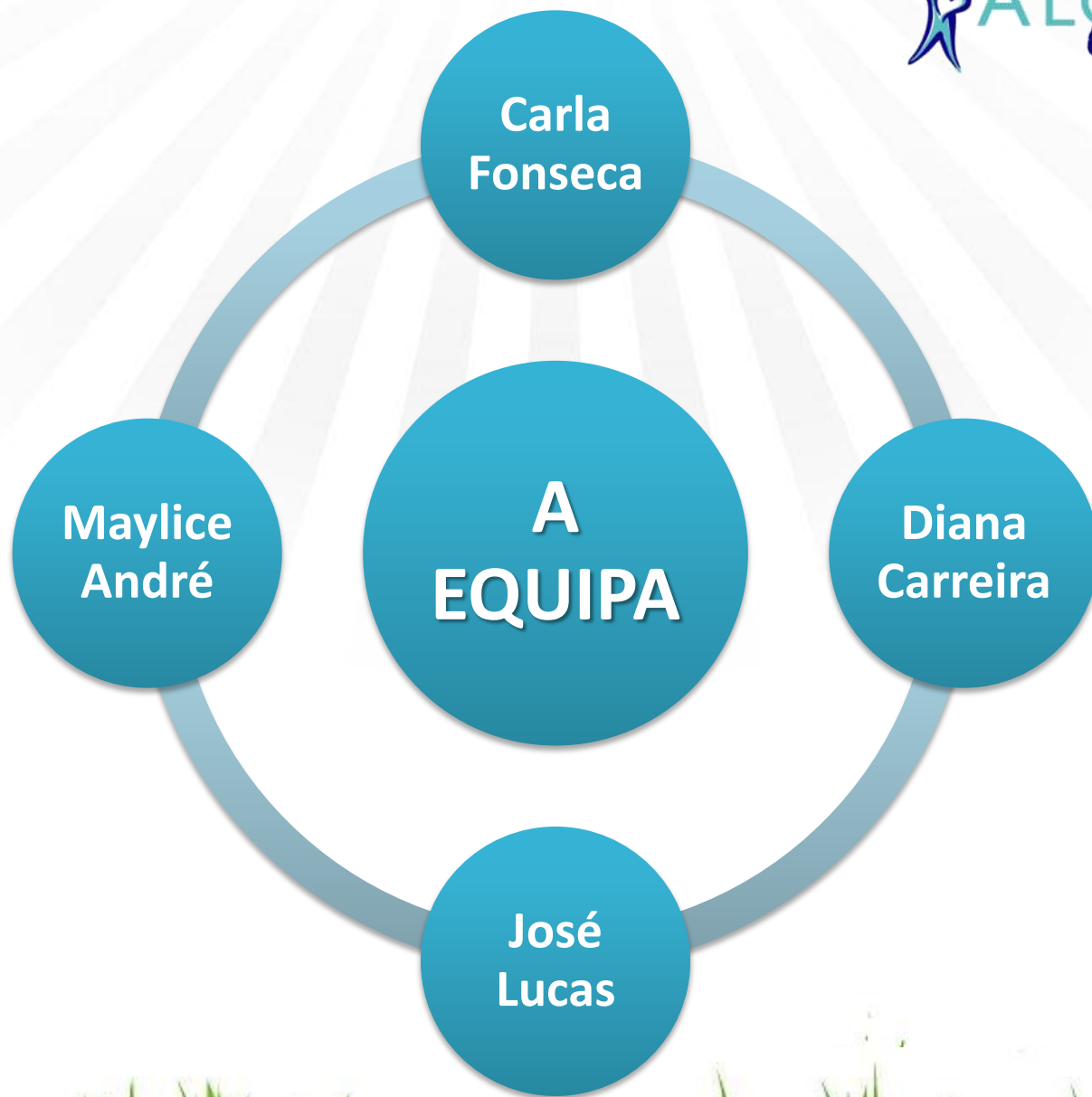


VISA A PRESTAÇÃO DE APOIO PSICOLÓGICO E SOCIAL

A large orange circle with a subtle gradient and a soft shadow below it. Inside the circle, the text "A QUEM SE DESTINA" is written in a grey, sans-serif font, centered vertically and horizontally.

A
QUEM
SE
DESTINA

**A PESSOAS, FAMÍLIAS E GRUPOS
MAIS VULNERÁVEIS, EM SITUAÇÃO
DE MAIOR RISCO OU DEPENDÊNCIA
FÍSICA E FUNCIONAL.**



Vertentes:

Pequenos
arranjos
domésticos

Espaço
Solidário

Lazer
Sénior



PEQUENOS ARRANJOS DOMÉSTICOS

Carpintaria
Canalização
Pedreiro
Serralharia
Electricidade
Serviços diversos



OBJECTIVO: Efectuar pequenos arranjos domésticos e prestar serviços de apoio externo ao domicílio dos beneficiários.



Promover a qualidade de vida





ESPAÇO SOLIDÁRIO

Objectivo: promover o desenvolvimento psicossocial no domínio dos cuidados sociais, de saúde mental e na intervenção social e comunitária.

Promover a auto-estima
Promover a qualidade de vida
Promover o bem-estar



Segundo Lemos e Medeiros (2002, citado por Garcia, 2009) no idoso, a conservação da autonomia e da independência estão intimamente relacionadas com a QV.

As doenças mentais são uma das causas mais frequentes de incapacidade, exercendo um impacto muito marcado nos sistemas sanitários, educacionais, económicos, laborais e sociais de uma comunidade.

Saúde Mental é um direito humano.



Permite que os cidadãos usufruam de bem-estar, QV e saúde.

Promove a formação, o trabalho e a participação na sociedade. O nível de saúde mental e bem-estar da população é um factor chave para a realização dos objectivos da coesão social e no desenvolvimento sustentável.



LAZER SÉNIOR

Objectivo: proporcionar, num espaço de lazer, momentos de convívio, partilha de conhecimentos e saberes.

Actividades:

Magusto

Passeios Sénior

Comemoração do dia da 3ª idade

Tardes Dançantes

Carnaval

Desporto Sénior (época regular e de verão)



Proporcionar uma melhor integração social

Combater a solidão

Promover o bem estar físico e psicológico

Melhorar qualidade de vida



O **lazer**, pode, no caso dos mais velhos, suavizar as consequências resultantes do processo de envelhecimento.

Alguns estudos, revelaram que a prática de actividades de lazer são variáveis preditivas de uma boa QV.



Como ter acesso a estes serviços??

Inscrição prévia e anexar documentação que comprove a situação económica

Para o serviço de PEQUENOS ARRANJOS DOMÉSTICOS:

Apresentação de documentação que comprove:

- O agregado familiar, possua uma capacitação média mensal igual ou inferior a metade da retribuição mínima mensal garantida;
- Pensionista por invalidez ou velhice, possua uma capacitação média mensal igual ou inferior à retribuição mínima mensal garantida;
- O Valor dos activos patrimoniais dos agregados familiares deve ser igual ou inferior a 210 vezes o valor da retribuição mínima mensal garantida.



Outros apoios da acção social do Município:



Recolha vs disponibilização de mobiliário doméstico diverso;



Execução de obras em habitação permanente;



Prevenção de situações de perigo para a saúde pública (desinfestações);



Melhoria de condições de acessibilidade, mobilidade e transporte.



BANCO LOCAL DE
VOLUNTARIADO
DE ALCOBAÇA

Sob a tutela do **Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado**

Tem como finalidade promover o encontro entre a oferta e a procura de voluntários e organizações, sensibilizando os munícipes para a importância da realização de actividades de interesse social e comunitário.



Definições importantes:

Voluntariado: O voluntariado é uma atividade inerente ao exercício de cidadania que se traduz numa **relação solidária para com o próximo**, participando, de forma livre e organizada, na solução dos problemas que afetam a sociedade em geral.

Corresponde a uma **decisão livre e voluntária** apoiada em motivações e opções pessoais que caracterizam o voluntário.

Voluntário: É um indivíduo que de forma **livre, desinteressada e responsável se compromete**, de acordo com as suas aptidões e no seu tempo livre, a desenvolver acções de voluntariado em prol dos indivíduos, famílias e comunidade.

Actuar como voluntário é ter um ideal por bem fazer, que assenta numa relação de solidariedade traduzida em gratuidade no exercício da actividade, prestando serviços não remunerados em benefício da comunidade.

Quem se pode inscrever?

Pessoa singular

- Com alguma disponibilidade de tempo, **MAS...** sobretudo com **vontade** de ajudar de forma livre, não remunerada e responsável

Entidades públicas e privadas

- Pretendam ser promotoras de voluntariado, **ou seja**, pretendam promover projectos e programas de voluntariado no Concelho

Promover o encontro entre a oferta e a procura de voluntários e organizações

Tipos de voluntariado:



Regular

Ocasional

Assessoria



**RUA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
2460 ALCOBACA**

TEL: 262 184 662

Nº VERDE: 800 086 060 (GRATUITO)

E-MAIL: alcobaca.amiga@cm-alcobaca.pt

www.alcobaca.pt

AJUDE-NOS A AJUDAR!