

REVISTA DA JUVENTUDE

VIANA JOVEM



Edição 3 - Dezembro 2020

CIDADANIA SOLIDARIEDADE VOLUNTARIADO JOVEM





CARLOTA BORGES

VEREADORA DA JUVENTUDE
CÂMARA MUNICIPAL VIANA DO CASTELO



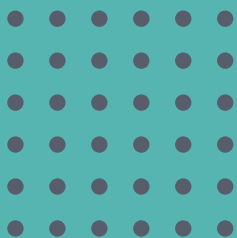
Depois de um período conturbado onde todos fomos postos à prova, surgem novas oportunidades e novos desafios para os jovens. Tem sido gratificante ver como todos estão a ser capazes de dar a volta a uma realidade nunca experienciada antes, como todos estão a ser capazes de se reinventar e acima de tudo de se adaptar.

A solidariedade é habitual e ainda mais vincada nesta época do ano, o espírito natalício quase se apodera de nós acompanhado das suas cores e das suas músicas. Este ano não haverá as habituais reuniões familiares, mas haverá sorrisos, certamente.

Nesta revista pretendemos demonstrar o que as associações e jovens Vianenses fazem diariamente em prol dos outros, o voluntariado, a partilha e o espírito de missão sentido por todos.

Apelamos a uma leitura atenta e contamos sempre com as vossas críticas e opiniões.

Bom ano 2021!



04

PÁGINA

CONSELHO MUNICIPAL DA JUVENTUDE

ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES ESE-IPVC
ASSOCIAÇÃO DE GESTÃO ESTG – IPVC
ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL – COMISSARIADO REGIONAL V.C.
ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE DEÃO
ASSOCIAÇÃO MUSICIS PONTEM
CORPO NACIONAL DE ESCUTAS – JUNTA REGIONAL DE V.C.
JOTAS DE VIANA – ASSOCIAÇÃO DIOCESANA DA PASTORAL JUVENIL V.C.

13

PÁGINA

SÍTIO DA TUA VOZ

ENTREVISTA A ANA CATARINA REGO
ENTREVISTA A CAROLINA LOURO

19

PÁGINA

VOLUNTARIADO JOVEM

ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE DEÃO
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE
BANCO LOCAL DE VOLUNTARIADO DE VIANA DO CASTELO

24

PÁGINA

PROJETOS JUVENTUDE

CONCURSO CAPA DA 3ª EDIÇÃO DA REVISTA VIANA JOVEM
- APRESENTAÇÃO DA JOVEM VENCEDORA
- APRESENTAÇÃO DOS TRABALHOS A CONCURSO
PROJETOS DE JUVENTUDE MUNICIPAIS

04



Conselho Municipal da Juventude

As Associações Juvenis do Conselho Municipal da Juventude desenvolvem boas práticas no âmbito do voluntariado jovem, solidariedade social e cidadania ativa que podes ficar a conhecer.



ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO-IPVC



ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO
VIANA DO CASTELO

Na Época Natalícia, a Associação de Estudantes da Escola Superior de Educação tem como tradição realizar atividades e oferecer presentes às crianças do Berço da N.ª. Sr.ª. das Necessidades, da Paróquia de N.ª. Sr.ª. de Fátima.

As atividades são realizadas no Ginásio da Escola Superior de Educação onde é colocado um insuflável, são dinamizados jogos, pinturas faciais, manipulação de balões, bubble-football, entre outras.

Após realizarem as atividades é oferecido um lanche a todas as crianças, no Bar da Escola Superior de Educação, e de seguida são oferecidos os presentes.

Ao longo dos anos os presentes são diferenciados e têm sempre em conta o que é necessário para as crianças da instituição.

Este ano, para que estas crianças beneficiem uma vez mais desta iniciativa, a atividade não decorrerá na Escola Superior de Educação e serão tomadas as medidas necessárias para a sua realização em segurança.



REDES SOCIAIS



aeeseipvc



aeeseipvc

ASSOCIAÇÃO DE GESTÃO DA ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA E GESTÃO – IPVC



A Associação de Gestão da Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG-IPVC) realizou, durante o mês de dezembro de 2019, uma semana de atividades para angariação de fundos a favor de Instituições de Solidariedade Social.

Durante esta semana dinamizaram-se palestras e workshops de cariz académico, com temas de interesse para os/as jovens estudantes, nomeadamente, o empreendedorismo, a criação de currículos, entre outros. Pela primeira vez na ESTG-IPVC, realizaram uma sessão de Stand Up Comedy, cujos comediantes aceitaram atuar gratuitamente.

A “Feira de Natal Solidária”, promovida em parceria com a Comissão de Praxes de Gestão, foi outra iniciativa de grande sucesso. O principal objetivo desta atividade foi divulgar as Instituições de Solidariedade Social aos/as estudantes e à comunidade geral. Realizada em frente ao Auditório Prof. Lima de Carvalho – IPVC, contou com a presença da APPACDM, Casa dos Rapazes, Lar de Santa Teresa, Berço, Refood, Gabinete de Atendimento à Família, Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Viana do Castelo e uma agradável atuação do cantor Canário.

Esta semana de atividades terminou com uma palestra “+ voluntariado”, onde jovens estudantes, que fizeram Voluntariado Internacional, partilharam as suas experiências e refletiram sobre o impacto das mesmas nas comunidades que visitaram e na sua própria vida.

A Associação de Gestão da ESTG-IPVC pretendia, se não tivéssemos entrado em confinamento, desenvolver um trabalho contínuo, ao longo de todo o ano letivo, com as diversas Instituições de Solidariedade Social.



REDES SOCIAIS



aestgipvc



aestgipvc

ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL

COMISSARIADO REGIONAL DE VIANA DO CASTELO



Dirigentes e Guias de todo o País aguardavam a reunião de todas as condições de segurança para poder prestar apoio às suas comunidades. Movidas por um dos motes da Promessa da Guia, “ajudar o próximo em todas as ocasiões”, foram inúmeras as iniciativas que as Guias organizaram e em que participaram, colaborando com entidades locais como autarquias, juntas de freguesia e instituições.

Na Região de Viana do Castelo as Guia Aventura ligaram a um amigo ou familiar com o intuito de combater a solidão de quem pudesse estar mais sozinho e também para poderem matar saudades;

A Patrulha Tsunami do Ramo Caravela da 1ª Companhia de Vila Praia de Âncora confeccionou e distribuiu bolos caseiros às Cooperações de Bombeiros e no Centro de Saúde da sua comunidade;

A 1ª Companhia de Santa Marta de Portuzelo construiu um altar ao ar livre a pedido do pároco, permitindo cumprir uma das medidas de contingência da paróquia, a celebração das eucaristias ao ar livre.

A 1ª Companhia da Meadela assim como a 1ª Companhia de Santa Marta de Portuzelo dinamizaram a caixa solidária nas suas respetivas freguesias. As companhias colocaram a caixa junto à sua sede, tratando da sua manutenção e apelando à participação da comunidade.

'in 28ª edição do Jornal O Trevo da Associação Guias de Portugal'

CAIXA SOLIDÁRIA

LEVE O QUE PRECISAR,
DEIXE O QUE PUDER



Sede das Guias
(Av. Cidade de Viana)
Santa Marta de
Portuzelo



REDES SOCIAIS

[f/guiasregiaodeviana/](https://www.facebook.com/guiasregiaodeviana/) [✉comi.reg.vc.agp@gmail.com](mailto:comi.reg.vc.agp@gmail.com)

Movidas pelo melhor que se pode oferecer à comunidade, o Ramo Moinho da Região de Viana do Castelo criou quatro projetos de serviço para as suas comunidades. Sob o imaginário “Padaria Trevo”, iniciado em outubro de 2019, as Patrulhas definiram os objetivos e as estratégias para o fabrico destes “pães”. Assim:

A Patrulha Lua da 1ª Companhia de Viana do Castelo idealizou a promoção da reinserção de pessoas em situação de exclusão social, em conjunto com o Casulo Abrigo da Methamorphys;

A Patrulha Magma da 1ª Companhia de Ponte de Lima concetualizou uma plataforma de aproximação entre os jovens e as várias associações locais, numa perspetiva de voluntariado.

E a Patrulha Thisi da 1ª Companhia de São Romão do Neiva criou histórias para contar às crianças internadas na Pediatria do Hospital de Santa Luzia, com fantoches construídos por si.

No Dia Mundial do Pensamento, em fevereiro, as Patrulhas encontraram-se, aceitando o desafio de um serviço de catering. Produziram broa de milho e confeccionaram uma receita tradicional portuguesa, massa à lavrador, para os utentes da Comunidade de Inserção do GAF – Gabinete de Atendimento à Família. Um momento que espelhou a missão de qualquer Guia Moinho: o serviço ao próximo. Conscientes da situação atual e da importância da colaboração de todos para se vencer esta pandemia, o lançamento dos projetos, agendado para a Atividade Regional do Ramo Moinho de abril, foi adiado, na medida em que não era possível pela situação de emergência vivida. Apesar desta abertura oficial da “Padaria Trevo” ter sido cancelada, o Ramo Moinho não parou, desenvolvendo um novo “pão”, o “Pão da Quarentena”. Este “pão” foi resultado da união de todas as Patrulhas que diariamente lançaram desafios entre si, proporcionando momentos de aprendizagem, crescimento e alegria como momentos de reflexão, sugestão de visionamento de documentários, exercício físico em conjunto, criação de vídeos, entre outros. Por mais impossíveis e adversas que as condições pareçam, ficou provado, mais uma vez, que nesta Associação não há impossíveis na capacidade de adaptação às situações. No fim de semana de inauguração da “Padaria Trevo”, uma “pãodemia” invadiu várias casas com as Guias Moinho a fazerem pão em conjunto com as suas famílias.

O ano Guidista terminou com um fogo de conselho digital, o “Rally das Padarias”, que serviu para relembrear todas as conquistas da “Padaria Trevo”, mostrando como juntas se mantêm as velas do moinho sempre a girar.

‘in 28ª edição do Jornal O Trevo da Associação Guias de Portugal’.



REDES SOCIAIS

[f/guiasregiaodeviana/](https://www.facebook.com/guiasregiaodeviana/)

✉ comi.reg.vc.agp@gmail.com

AJD é entidade coordenadora de projetos de voluntariado internacional no âmbito do Programa Corpo Europeu de Solidariedade, gerido pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Ação. Compete à AJD enviar jovens portugueses/as para organizações internacionais e acolher voluntários/as oriundos/as de países da Europa como a Alemanha, a Hungria, a França, a Itália, o Chipre e a Espanha.

Enquanto entidade coordenadora, a AJD já enviou jovens para países como a Itália e a Bulgária, tendo acompanhado e apoiado todas as etapas e desafios, desta grande aventura que é o voluntariado internacional.

Atualmente, é a entidade de acolhimento de três jovens franceses que, de outubro de 2020 a julho de 2021, irão desenvolver o projeto "Take Off Reloaded", coordenado pela associação francesa Pistes Solidaires. A AJD é também entidade coordenadora do projeto "HEY – Helping to Empower Youth", através do qual recebe dois jovens italianos e uma jovem cipriota.

Estes/as seis jovens que estão agora a iniciar a sua atividade de voluntariado colaborarão em diferentes atividades promovidas pela AJD e pelos seus parceiros.

Os/as jovens voluntários/as que fazem voluntariado internacional no nosso concelho, acompanham de perto as crianças que frequentam o espaço Ludoteca da AJD, estando envolvidos/as na ocupação dos seus tempos livres, através de atividades lúdicas e de educação não formal. Desenvolvem, ainda, outros projetos que contribuem positivamente para a comunidade. Estão também envolvidos/as em diferentes agrupamentos de escolas, nas quais dinamizam diversas atividades com jovens.



REDES SOCIAIS



assocjuvenildeao



ajdeao

ASSOCIAÇÃO MUSICIS PONTEM

A Associação Musicis Pontem, constituída em 2019, tem como objetivo promover a música erudita na região do Alto Minho. Esta Associação trabalha sobre cinco campos distintos: cultura, juventude, educação, inclusão social e turismo.

No campo da inclusão social, através das Santas Casas da Misericórdia do distrito, descentralizam os palcos para levar a música erudita, quase sempre pela primeira vez, às diversas valências desta instituição.

Se não fosse este episódio pandémico, estariam a repetir esta iniciativa, duas vezes por ano, em cada Santa Casa da Misericórdia.

Todos os concertos são comentados, pois para estes/as jovens, que acreditam no potencial das nossas gentes, é fundamental criar hábitos de cultura gerais tentando contrariar a tendência elitista associada à Música Erudita.



REDES SOCIAIS



orquestradoaltominho



orquestradoaltominho



oam.geral@gmail.com

CORPO NACIONAL DE ESCUTAS

JUNTA REGIONAL DE VIANA DO CASTELO



“Servir Viana” é um projeto do Corpo Nacional de Escutas (CNE), dinamizado por uma Equipa Regional de Serviço.

Esta iniciativa surgiu no 10º ciclo do Cenáculo Regional de Viana do Castelo, realizado entre 10 e 12 de março de 2017, do qual resultou um compromisso dos caminheiros: mais atividades de serviço na região.

Neste sentido, para os caminheiros da região deixarem a sua pegada na comunidade, foi eleita uma equipa que ficou responsável pela organização de ações de serviço, com escuteiros de Alvarães, Barroselas, Monção e São Romão do Neiva.

As ações de serviço realizadas no âmbito deste projeto são várias e em diversas áreas de atuação. Destaca-se, a título de exemplo, a Ação “(Põe o teu) Pé na Praia” que consiste na limpeza e manutenção de praias, antes e depois da época balnear, na implementação ou restauração de sinalética nos respetivos locais, na remoção das espécies invasoras e infestantes das nossas praias.

“Nós de Natal” consiste numa Campanha Solidária, dinamizada pelo Agrupamento 348 da Meadela - Corpo Nacional de Escutas, cujo objetivo é incentivar o apadrinhamento de 67 crianças e jovens, de 4 instituições de Viana do Castelo, oferecendo-lhes o presente de Natal por estes desejado.

Esta iniciativa é divulgada na página de Facebook “Nós de Natal Meadela”, onde é possível escolher a criança ou jovem a apadrinhar para adquirir o presente pretendido. Os nomes apresentados são fictícios, de forma a salvaguardar as crianças e jovens. Porém, as idades e os seus desejos são reais!



REDES SOCIAIS



cne.vianadocastelo



escutismo.vianadocastelo

JOTAS DE VIANA – ASSOCIAÇÃO DIOCESANA DA PASTORAL JUVENIL DE VIANA DO CASTELO



Pastoral Juvenil
Viana do Castelo

Nos dias 28 e 29 de novembro 2020, os/as jovens de todas as dioceses de Portugal foram convidados/as a se juntar a um grande movimento nacional que pretende levar esperança e alegria a todo o País, no âmbito da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023 (JMJ).

O desafio de Fazer Missão e levar a esperança e alegria da JMJ foi aceite por muitos/as jovens do nosso distrito.

Exemplos de cidadão/ãs ativos/as e atentos/as à sua comunidade, desenvolveram diversas ações de voluntariado:

i) o Grupo de jovens Rosa dos Ventos, da Paróquia da Meadela, realizaram uma ação de recolha de lixo nos jardins e praia fluvial;

ii) em Castelo de Neiva, jovens entusiastas visitaram famílias;

iii) na freguesia de Mazarefes foram responsáveis pelo acolhimento das celebrações religiosas;

iv) o Grupo Renascer de Calheiros, em Ponte de Lima, levou esperança aos mais isolados e foi responsável pelo acolhimento das celebrações religiosas;

v) os/as jovens de Paredes de Coura fizeram uma recolha de alimentos.

Durante dois dias estes/as jovens olharam para a sua realidade e fizeram a diferença, em missão realizada individualmente ou em pequenos grupos, seguindo sempre as normas de higiene e segurança da Direção Geral da Saúde.



REDES SOCIAIS



SDPJViana



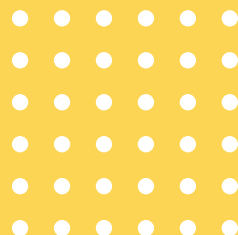
sdpjviana

13



Sítio da tua voz

Duas jovens voluntárias, com um percurso inspirador, partilham connosco as suas vivências de voluntariado. Acreditamos que vais gostar de as conhecer!





CAROLINA LOURO

27 ANOS

VIANA DO CASTELO

ADVOGADA



1. Quando e como foi o primeiro contacto com o voluntariado?

O primeiro contacto com o voluntariado surgiu muito nova, na altura, com cerca de 8/9 anos, nem o via como voluntariado, não tinha a noção em que consistia, nem a dimensão e efeito que o exercício do mesmo podia/pode ter.

O “voluntariado”, digamos assim, era feito com os meus pais e amigos, e centrava-se em distribuir em várias freguesias do concelho, presentes de Natal pelas crianças mais carenciadas. Eu, como criança, ajudava nos dias anteriores a embrulhar e organizar os presentes juntamente com os outros filhos dos membros do grupo. Na altura, o que para mim era apenas uma brincadeira, transformou-se em algo com significado quando, já mais velha, consegui entender o alcance daqueles pequenos gestos.

Desde então, sempre tive bastante presente este interesse pelo apoio ao próximo, muitas vezes conseguido através do voluntariado. Cheguei a participar em algumas ações de voluntariado e ações de formação mas apenas coisas esporádicas devido ao descomprometimento da idade.



“... Eu, como criança, ajudava nos dias anteriores a embrulhar e organizar os presentes juntamente com os outros filhos dos membros do grupo...”



2. O que te motivou a ser voluntária? Fala-nos um pouco do teu percurso de voluntariado.

Durante a universidade, fiz parte de uma associação europeia para estudantes de Direito - ELSA – The European Law Students’ Association – na Escola de Direito da Universidade do Minho. Foi também no decorrer desta experiência que me apercebi do meu gosto pelo associativismo e, por conseguinte, pela pertença a algo que não se virasse apenas para dentro mas que fosse dinamizador de toda uma comunidade e que, ao mesmo tempo, tivesse também uma função social.

Terminados os estudos, já de volta a Viana, e inspirada pela experiência da universidade, tomei a decisão de preencher o meu tempo livre com algo que tivesse um significado maior em vez de passar o meu tempo apenas entre jantares e cafés.

Assim, entre pesquisas e conhecimentos de algumas associações, encontrei a Refood, uma Instituição Particular de Solidariedade Social focada no combate ao desperdício alimentar.

Para quem não sabe, a missão da Refood consiste em reduzir o desperdício alimentar através da recolha dos excedentes nos restaurantes aderentes e afins e, com esse excedente, preparar e entregar refeições completas aos beneficiários, envolvendo nesse processo toda a comunidade.

CAROLINA LOURO

Na altura, em 2015, a Refood estava a dar os primeiros passos na nossa cidade. Estavam a tentar começar a sua atividade, a par das várias Refoods que já existiam pelo país. Além disso, já era uma associação que conhecia visto uma amiga ser voluntária numa das Refood's de Lisboa. Achei ideal. Uma causa que admirava e um projeto em crescimento, que me permitia ter espírito crítico no desenvolvimento do mesmo. Posto isto, inscrevi-me.

Rapidamente me ambientei ao grupo de trabalho porque este é outro dos aspetos positivos do voluntariado, não há a competição que muitas vezes se vê no mundo do trabalho, há um objetivo que todos queremos ver cumprido.

O meu primeiro "trabalho" dentro da Refood centrava-se no contacto com os estabelecimentos comerciais como restaurantes, padarias e pastelarias da cidade para apresentar o projeto e questionar se queriam colaborar, tornando-se as denominadas "fontes de alimentos". A partir daqui, tínhamos de criar rotas de modo a percorrer a cidade da forma mais rápida e eficiente possível e conforme os horários de fecho das respetivas fontes. Este trabalho era desempenhado por um grupo mais restrito, o grupo das Fontes dos Alimentos, foram várias horas e dias de trabalho, reuniões fora de horas e muito mapeamento pela cidade. Um trabalho totalmente diferente da minha área de formação realizado entre pessoas de várias áreas e idades diferentes. Algo que o voluntariado nos proporciona, um network diferente.

Com a abertura oficial da Refood Viana do Castelo, em 2017, comecei a ser responsável pelo turno de funcionamento do qual fazia parte, como voluntária gestora. De entre conversas e novos conhecimentos que ali se foram fazendo, e com muita vontade de proporcionar crescimento à Refood, decidimos começar a realizar eventos para angariação de fundos mas não só, pretendíamos proporcionar momentos de diversão aos voluntários e com isso publicitar a Refood de modo a "angariar" mais voluntários.

Nessa altura, percebi que o voluntariado, para mim, não podiam ser "só" duas horas por semana, implicava novos desafios, novas dinâmicas. E desde aí que grande parte do que faço se foca no desenvolvimento de diversos eventos de cariz solidário.

3.Como vês o papel desta forma de exercício de cidadania que é o voluntariado no desenvolvimento de tua comunidade?

Na comunidade, a meu ver, o voluntariado tem um papel fundamental que nem sempre é valorizado e no qual muitos não acreditam. Hoje em dia, conscientes do modo como toda a gente lida com o seu dia-a-dia, num mundo cheio de coisas novas a acontecer, não é fácil conseguir demonstrar à grande maioria que o voluntariado faz falta, que não pode ser desacreditado. O voluntariado tem de ser visto como um compromisso, é verdade. Mas também temos de ser conscientes que só damos o que podemos e nada nos é cobrado, isto é, ajudamos na medida em que podemos. Por exemplo, no caso da Refood, como acredito que seja em tantos outros casos, se o pretendo voluntário pode fazer 2h por semana, não lhe é pedido mais do que isso. Apenas é pedido compromisso de modo a poder organizar toda a operação. Nada mais lhe é pedido, não há horas extras. Cada um faz o que pode e na medida em que se sente bem a fazê-lo. Apesar de ter de haver compromisso, pretende-se que sejam 2 horas bem passadas, em que se esquece o frenezim do dia-a-dia, os problemas da escola/trabalho. Também sou da opinião que a partir do momento em que não nos sentimos bem com o que estamos a desempenhar, está na hora de nos afastarmos por uns tempos, é também um lado bom do voluntariado.

Podemo-nos distanciar por uns tempos e depois voltar quando nos sentimos novamente preparados para ajudar, desde que este afastamento seja feito com respeito pelos outros voluntários. Porque é algo que acontece, nem sempre estamos prontos para ajudar, por vezes sentimos que deixa de fazer sentido. Se se está a forçar algo, não vale a pena. Nesse caso, deixa de ser voluntariado. Temos de estar bem connosco a fazer o que fazemos. Só assim faz sentido.

Tem de ser visto como um bom hobbie, nunca como uma obrigação.

Digo isto porque já passei por isso, já não me senti bem e me afastei. Mas a verdade, é que volto sempre. Pela causa, pelos amigos do voluntariado e pelas pessoas.

4. O que te motiva hoje a continuar a fazer voluntariado?

Como referi, temos de encontrar o que realmente gostamos de fazer. Hoje em dia, continuo voluntária da Refood (em regime part-time). Neste momento, não tenho duas horas alocadas a mim na operação, apoio quando me pedem. No entanto, há já algum tempo percebi que o que mais me preenchia era a dinamização de eventos e angariação de fundos para a instituição. São outras formas de ajudar. Na situação em que vivemos, em plena pandemia devido ao Covid-19, não os podemos realizar como desejávamos mas na medida do possível, continuamos a trabalhar para projetos futuros, estando já previstos alguns eventos para um futuro próximo, caso as coisas venham a melhorar.



“

(...) O voluntariado tem de ser visto como um compromisso, é verdade. Mas também temos de ser conscientes que só damos o que podemos e nada nos é cobrado, isto é, ajudamos na medida em que podemos.”

5. Se tivesses que motivar um/a jovem para ser voluntário/a o que lhe dirias?

Esta é a parte mais difícil! Nos dias que correm, para motivar um jovem a fazer voluntariado tem de lhe ser “acessível”, a informação tem de ser direta e penso que essa é uma falha. Com todas as redes sociais, os jovens recebem muita informação e muita dessa informação passa despercebida. É importante foca-los nesse sentido, mostrar que o voluntariado não é “apenas” ajudar o outro, é também uma mais valia para cada um de nós. Aqui, é-nos dado espaço para crescer, lidar com adversidades, conhecer variadíssimas pessoas na maioria das vezes completamente diferentes e, no fundo, preparar para o mundo do trabalho. Porque a verdade é que nem sempre é fácil, dependendo do grau de comprometimento, pode ser cansativo e até exaustivo. Mas é com esse cansaço que é necessário aprender a lidar.

O meu conselho é simples: pesquisem, encontrem algo que realmente gostem, algo que desperte interesse e inscrevam-se! Para se poder dizer “não tenho tempo”, primeiro é preciso experimentar. A partir do momento em que se sintam integrados, parte da equipa e, que realmente estão a ajudar com o que fazem, vão perceber que o tempo se arranja, na verdade, era só uma desculpa.

“

O meu conselho é simples: pesquisem, encontrem algo que realmente gostem, algo que desperte interesse e inscrevam-se! Para se poder dizer “não tenho tempo”, primeiro é preciso experimentar.”





ANA CATARINA DA ROCHA REGO

31 ANOS

VIANA DO CASTELO

CONSULTORA DE EDUCAÇÃO

E FORMAÇÃO



1. Quando e como foi o primeiro contacto com o voluntariado?

O meu primeiro contacto com o voluntariado Internacional foi na Associação Juvenil de Deão, onde trabalhei como monitora no campo de férias.

Foi lá que conheci dois jovens que estavam a fazer voluntariado europeu, fiquei bastante fascinada com o projeto e com a coragem e determinação que eles tiveram para saírem da zona de conforto.

A verdade é que cerca de três meses depois estava a caminho de Itália para um Projeto semelhante.

2. O que te motivou a fazer voluntariado fora do nosso país?

O Projeto de voluntariado surgiu em forma de desafio por parte da Jerusa, que trabalha na Associação Juvenil de Deão. Quando pesquisei sobre o projeto, senti logo que era para mim, estava relacionado com a minha área de formação, era para colaborar com uma empresa de formação em Itália que dava formação a professores e staff educativo através do programa de ERASMUS+.

Na altura estava desempregada e a minha vida estava num impasse, necessitava de alguma mudança, de um novo desafio e realmente ele apareceu na altura certa.



“...Na altura estava desempregada e a minha vida estava num impasse, necessitava de alguma mudança, de um novo desafio e realmente ele apareceu na altura certa.”



3. Descreve-nos a tua experiência de voluntariado em Itália.

Cheguei a Itália no dia 5 de dezembro, nunca tinha viajado sozinha, não conhecia Itália, não falava a língua, tinha apenas o contacto de WhatsApp de uma voluntária que estava em Itália que me ia buscar a uma paragem de autocarro.

Foi um dia bem agitado com muitos nervos à mistura algumas lágrimas também, mas hoje olho para trás com uma nostalgia e com um grande orgulho por ter conseguido superar essas primeiras dificuldades.

Em Itália vivi numa casa com mais 3 voluntárias de diferentes países, a Younet foi a associação que me recebeu, através dela comecei a trabalhar com a empresa IFOM, onde fiz toda a parte do networking com as escolas, apresentação da oferta formativa e assim que me senti mais confortável comecei a ajudar os formadores a administrar os cursos, até ao dia em que dei a minha primeira formação sozinha como formadora.

ANA CATARINA

Foi um marco importante para a minha autoconfiança, a partir daí fiquei encarregue de ir dando algumas formações, preparando o material teórico e as atividades práticas.

A nível criativo foi muito estimulante, ganhei mais confiança a falar inglês porque dava as formações em inglês e ao mesmo tempo a Younet proporcionou-me aulas de Italiano durante os primeiros 6 meses.

Estive em Itália mais precisamente em Bolonha, durante 10 meses.

4.Qual o impacto que a tua experiência de voluntariado internacional teve na tua vida?

Ainda antes de terminar o projeto comecei a concorrer para empregos na área da formação em Portugal, o meu projeto terminou do dia 7 de Setembro e, embora tenha recebido o convite para ficar a trabalhar com a empresa em Itália, a minha vontade era voltar a Portugal e a verdade é que comecei a trabalhar numa empresa de formação no Porto no dia 12 de Setembro, apenas 5 dias após ter ido deixado Bolonha. Acredito que o meu percurso em Itália acabou por ser determinante na minha seleção para o posto de trabalho em que me encontro de momento.

A nível pessoal é um crescimento difícil de colocar em palavras, explorar outro país é muito mais do que conhecer lugares é ganhar um conhecimento de nós mesmos, de nos por à prova em outros contextos.

Tive a sorte de ser formadora e conviver durante 10 dias com um grupo de pessoas provenientes de vários países, bem distantes de Portugal, tais como, a Índia, a Colômbia e a Tailândia. Desde a alimentação, às roupas, aos gestos é tudo tão diferente e tão fascinante.

É uma epifania sobre a grandiosidade deste mundo global que nos parece tão fechado em nós e no nosso núcleo, de repente, vemos que há tanto mais do que isso, há mais vida para além da nossa cidade e até do nosso país.

É uma lição de humildade, perceber que não sabemos assim tanto das culturas que nos rodeiam. Fez-me, sem dúvida, uma pessoa mais feliz, mais informada, mais compreensiva e disponível ao próximo.



Fez-me, sem dúvida, uma pessoa mais feliz, mais informada, mais compreensiva e disponível ao próximo.”

5.Como vês o papel do voluntariado no desenvolvimento/formação integral de um/a jovem?

Por tudo o que referi acima, o facto de termos a oportunidade de nos tornarmos sujeitos de mudança tanto no próximo como em nós mesmos.

O voluntariado proporciona momentos de clareza espiritual, não obrigatoriamente associado a uma religião, mas há um sentimento de gratidão anexo ao voluntariado que nos torna pessoas mais felizes e realizadas.

6.Se tivesses que encorajar um/a jovem para fazer voluntariado internacional o que lhe dirias?desenvolvimento/formação integral de um/a jovem?

Se tens essa oportunidade, se algo dentro de ti se anima com a aventura de te entregares ao mundo e esperares o melhor dele. Se realmente estás como eu estava antes de ir, meia perdida, sem saber qual o rumo que tomar, experimenta, arrisca.

Todos os caminhos têm volta e o melhor que pode acontecer é teres uma bonita história para contar, uma história de como a tua vida ficou mais bonita, como tu te tornaste uma pessoa melhor e mais informada.

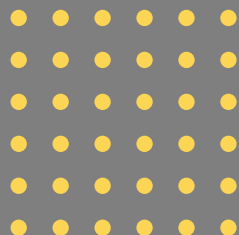
Eu aconselho vivamente, mudou a minha vida.

19



Voluntariado jovem

Os/as jovens são chamados/as a intervir na comunidade, muitas vezes através do voluntariado. Apresentamos-te diferentes formas para o exercício do voluntariado.



VOLUNTARIADO INTERNACIONAL

ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE DEÃO



Se queres viver uma experiência de voluntariado internacional deves inscrever-te no Portal do Corpo Europeu de Solidariedade como voluntário/a, lá encontrarás diversas organizações e projetos que te podes candidatar.

Ao ficares inscrito/a também estarás visível para outras organizações que te poderão contactar se tiverem interesse no teu perfil.

Podes ainda contactar uma organização que seja parceira do Corpo Europeu de Solidariedade, como é o caso da Associação Juvenil de Deão - AJD.

Para consultar mais informações, visita o Portal do Corpo Europeu de Solidariedade ou contacta-nos em assocjuvenildeaod@gmail.com. Teremos todo o gosto em ajudar-te!



Uma atividade de Voluntário Europeu (CES) é uma parceria entre duas ou mais organizações promotoras, responsáveis por selecionar e acolher um/a ou mais jovens, entre os 17 e 30 anos. Estes/as irão desenvolver um projeto, noutro país da União Europeia, que intervenha num das seguintes áreas: cultura, juventude, desporto, trabalho com crianças, património cultural, artes, bem-estar dos animais, ambiente, cooperação para o desenvolvimento, entre outras.

O programa que permite desenvolver este tipo de voluntariado é o Corpo Europeu de Solidariedade, gerido pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Ação.

Os/as jovens voluntários/as participam, através de uma organização de envio do local/país onde residem, e são recebidos/as pela organização de acolhimento que escolheram, num outro país, para fazer o seu projeto de voluntariado.

A duração destes projetos varia entre 2 a 12 meses e têm como missão incentivar os/as jovens para uma participação mais ativa na sociedade e sensibilizá-los/as para uma Europa mais solidária e justa, enquanto desenvolvem as suas competências não-formais e vivem experiências de vida enriquecedoras. Os/as jovens voluntários/as têm as suas despesas de alojamento, alimentação, seguro e viagem cobertas pela bolsa providenciada.

REDES SOCIAIS



[assocjuvenildeaod](https://www.facebook.com/assocjuvenildeaod)



[ajdeaod](https://www.instagram.com/ajdeaod)

PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO JOVEM

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE



estímulo à participação social e cívica dos jovens é uma das áreas prioritárias e estratégicas da missão do IPDJ, IP, fazendo-o, entre outros, através de vários programas de Voluntariado Jovem.

“Ser Voluntário é Poder Participar. Participa e Faz a Diferença!”, informa-te em www.ipdj.gov.pt.

Geração Z



O programa Geração Z é uma ação de voluntariado jovem de longa duração, gerido pelo IPDJ, para entidades privadas sem fins lucrativos e jovens com idades entre os 16 e os 30 anos que tem como objetivos:

- Alargar o âmbito de intervenção do voluntariado ao abrigo do programa «Agora Nós»;
- Valorizar as intervenções realizadas por e para jovens;
- Criar sinergias com entidades da sociedade civil e entidades públicas através da preparação de atividades de voluntariado;
- Contribuir para uma intervenção útil e eficaz na comunidade;
- Potenciar a qualidade das atividades de voluntariado e a aquisição de competências por parte dos/as voluntários/as;
- Valorizar o reconhecimento da educação não formal.

A ação de longa duração «Namorar com Fair Play», integrada no programa «Agora Nós», visa mobilizar jovens para a prevenção da violência no namoro através da educação interpares. A violência nas relações de intimidade tem início, muitas vezes, no namoro entre jovens, e traduz-se numa relação desigual em que um dos elementos do casal pretende, através da violência, dominar e controlar a outra pessoa. A ação tem como objetivos:

- Promover a efetivação do direito à igualdade e inclusão social de todas as pessoas jovens, combatendo a exclusão social de todas as formas de desigualdade e discriminação;
- Prevenir a vitimização de jovens e a violência com base nas desigualdades de género;
- Combater a violência no namoro;
- Sensibilizar jovens para a igualdade de género;
- Eliminar estereótipos de género promovendo uma cultura de não-violência;
- Promover a cidadania participativa.

Namorar com Fair Play Prevenção da violência no namoro



REDES SOCIAIS



Navega(s) em Segurança?

Uso de novas tecnologias da informação



O programa de voluntariado «Navega(s) em Segurança?» destina-se aos jovens, entre 18 e 30 anos, com conhecimentos sobre o uso de novas tecnologias da informação ligadas à internet. A iniciativa pretende contribuir para o desenvolvimento da utilização responsável e segura da Internet, através da realização de sessões informativas e de ações de sensibilização destinadas a crianças, jovens, pais/educadores e cidadãos em geral.

Voluntariado Jovem 70JÁ! Direitos da juventude

A ação de longa duração «Voluntariado Jovem 70JÁ! – Direitos da Juventude» está integrada no programa «Agora Nós» e visa dar a conhecer aos/às jovens o artigo 70.º da Constituição da República Portuguesa.



Programa Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas



O Programa «Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas» promove práticas no âmbito da proteção da natureza, florestas e respetivos ecossistemas, através da sensibilização das populações em geral e da preservação contra os incêndios florestais e outras catástrofes com impacto ambiental, da monitorização e recuperação de territórios afetados. Tem como objetivos:

- Inventariação e monitorização de espécies animais e vegetais em risco;
- Inventariação, sinalização e manutenção de caminhos florestais e acessos a pontos de água;
- Limpeza e manutenção de parques de lazer;
- Vigilância móvel, a pé ou em bicicleta, nas áreas definidas pelas entidades locais de coordenação;
- Vigilância fixa nos postos de vigia;
- Inventariação de áreas necessitadas de limpeza;
- Apoio logístico aos centros de recuperação de animais selvagens;
- Apoio logístico aos centros de prevenção e deteção de incêndios florestais;
- Inventariação e monitorização de áreas florestais ardidas;
- Atividades de reflorestação;
- Atividades de controlo de espécies invasoras.

REDES SOCIAIS



VOLUNTARIADO EM VIANA DO CASTELO

BANCO LOCAL DE VOLUNTARIADO DE VIANA DO CASTELO



Em Viana do Castelo existem várias oportunidades para fazeres voluntariado e contribuíres com os teus talentos para ajudar a tua comunidade.

Como te podes tornar voluntário? A forma mais simples é inscreveres-te no BLVVC. Com a tua inscrição passas a fazer parte do grupo de pessoas disponíveis para fazer voluntariado no nosso concelho e sempre que surja uma necessidade de colaboração serás informado/a.

Tens acesso a formação que te ajudará na integração em organizações locais e no teu desempenho como voluntário/a.

A participação em ações de voluntariado permite pôr em prática os teus conhecimentos e desenvolver competências que valorizam o teu currículo.

Para mais informações visita o site da Câmara Municipal de Viana do Castelo ou contacta-nos através do e-mail voluntariado@cm-viana-castelo.pt.



O BLVVC é uma estrutura municipal de aproximação entre as pessoas que pretendem fazer voluntariado e as organizações do concelho que dinamizam projetos de voluntariado.

Integrado na Câmara Municipal de Viana do Castelo, o BLVVC assume como missão promover o encontro entre a oferta e a procura de voluntariado, qualificar o trabalho voluntário, apoiar organizações e pessoas interessadas no voluntariado, com acompanhamento individualizado, facilitando a participação comunitária e o exercício de uma cidadania ativa, contribuindo para a coesão social e o bem-estar da população local.



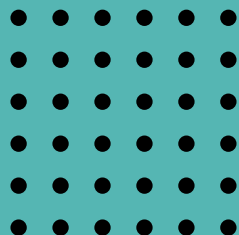
REDES SOCIAIS

 [bancolocaldevoluntariado](https://www.facebook.com/bancolocaldevoluntariado)

24

Projetos juventude

Os projetos municipais destinados aos/às jovens resultam de um processo contínuo de auscultação e cooperação entre os responsáveis políticos e os/as jovens do nosso concelho.





CONCURSO

REVISTA DA JUVENTUDE

CÂMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO

Na edição anterior desta revista lançamos um grande desafio a todos/as os/as jovens: a criação de uma capa para esta revista.

Apresentamos-te a jovem vencedora, Catarina Rodrigues Barreiros, e as 12 propostas, criadas pelas 8 jovens que concorreram a este concurso.



PROPOSTA VENCEDORA

-23 anos-
-Viana do Castelo-
-Profissional de
Multimédia-

CATARINA BARREIROS

Chamo-me Catarina Rodrigues Barreiros, tenho 23 anos e sou natural de Viana do Castelo. Estudei na Escola Secundária de Monserrate, onde tirei o curso de Multimédia, e desde então que a parte de design gráfico, me cativa bastante.

Num mundo cada vez mais global onde todos estamos à distância de um clique, é urgente conhecermos as necessidades de quem faz a nossa sociedade, é urgente ter a capacidade de perceber que esta globalização está muito perto de um futuro brilhante, mas muito pouco humano.

Só de mãos dadas em busca de um futuro comum é possível criar laços de igualdade e entreajuda, só quando percebemos as necessidades do outro é que conseguimos brilhar enquanto sociedade, fazer da indiferença um passado, fazer da solidariedade e da amizade bens basilares da vida.

REVISTA DA JUVENTUDE

VIANA JOVEM



Edição 3 - Dezembro 2020

CIDADANIA SOLIDARIEDADE VOLUNTARIADO JOVEM



VIANA
JOVEM

Não podemos restringir a preocupação com o semelhante a um mês de um ano inteiro, temos de criar raízes junto dos nossos jovens, das comunidades, ter orgulho na nossa cidade, no nosso país como um todo, ajudar quem mais necessita e deixar também que nos ajudem quando nós necessitamos.

Viana cidade saudável, terra de mar, de rio e de monte, terra de amor e fraternidade, de orgulho nas tradições e de jovens, jovens com ideias e ideais, com vontade de mudar o mundo em que vivemos para que seja cada vez mais fácil ajudar quem mais necessita e para que seja cada dia mais simples caminhar para uma sociedade, não à distância de um clique, mas, sim à distância de um “abraço”.

PARABÉNS A TODAS PELOS TRABALHOS APRESENTADOS!



BRUNA CURVA
-22 anos-
-Viana do Castelo-

CATARINA BARREIROS
-23 anos-
-Designer gráfica-
-Viana do Castelo -



JÉSSICA GOMES
-23 anos-
-Ponte da Barca-

 @utilizadorasemideias





LUÍSA VAZ
-19 anos-
-Viana do Castelo-

 @i___lu

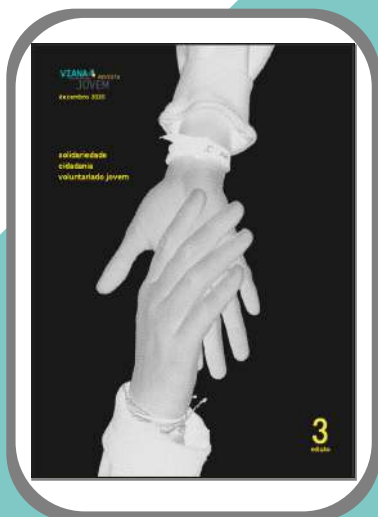
LUÍSA VAZ
-19 anos-
-Viana do Castelo-

 @i___lu



NURIA BALINHA
-18 anos-
-Areosa-

www.beance.net/nuriabalinha





RITA ENES E TELMA LEITES

–21 anos–

–Cardielos e Mazarefes–

RITA ENES E TELMA LEITES

–21 anos–

–Cardielos e Mazarefes–





SORAYA BORLIDO

-30 anos-

-Designer gráfica-

-Portuguesa a residir
em Andorra-

VANDA BALINHA

-27 anos-

-Viana do Castelo-

 @vbalinha



Este concurso contou com a parceria da Fábrica do Chocolate – Hotel/Chocolataria/Museu, que ofereceu à vencedora um voucher para duas pessoas para visitar o museu Interativo do Chocolate e dois chocolates quentes para saborear antes ou depois da visita.



**FÁBRICA DO
CHOCOLATE**

HOTEL / CHOCOLATARIA / MUSEU
VIANA DO CASTELO



ORÇAMENTO PARTICIPATIVO JUVENIL

CÂMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO

Os /as jovens, entre os 14 e os 18 anos, terão, pela primeira vez em Viana do Castelo, a oportunidade de apresentar e decidir projetos de investimento público, através do Orçamento Participativo Juvenil Municipal. Este projeto vem reforçar a participação dos/as jovens naquilo que são atividades que diretamente lhes dizem respeito, fomentando uma sociedade civil forte e ativa. Podem apresentar propostas os/as jovens com idade compreendida entre os 14 e os 18 anos, individualmente ou em grupo, residentes e estudantes no concelho de Viana do Castelo.

A votação nos projetos finalistas decorre por via eletrónica, acessível no site da Câmara Municipal de Viana do Castelo.

VERBA NO VALOR:
20.000 EUROS

**A TUA RUA, O TEU BAIRRO, A TUA ESCOLA E A TUA COMUNIDADE
PRECISAM DAS TUAS IDEIAS.**

A informação sobre como podes apresentar a tua proposta estará disponível brevemente no site da Câmara Municipal de Viana do Castelo.

SABE MAIS EM :

WWW.CM-VIANA-CASTELO.PT



PODCAST DA JUVENTUDE

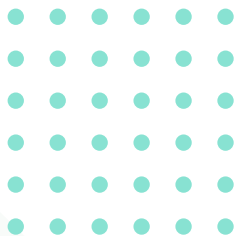


No concelho de Viana do Castelo existem jovens talentosos que se destacam em várias áreas, como as artes, o desporto, a literatura, a ciência, o ambiente, o associativismo, a música, o empreendedorismo, entre outros, que queremos conhecer e partilhar o seu percurso de vida.

Em 2021 vamos lançar um Podcast que consiste na realização de entrevistas/conversas com jovens, que residem ou são naturais de Viana do Castelo, e que têm experiências inspiradoras para outros jovens.

O formato vai estar presente na plataforma digital YouTube e será divulgado nas nossas redes sociais.

Não vais querer perder as conversas que temos para ti! Fica atento!



ALOJAMENTO PARA JOVENS



Pertences a um grupo de jovens que vai visitar outra cidade e precisa de alojamento?

A Câmara Municipal de Viana do Castelo tem disponível o alojamento em Pousadas da Juventude no território continental.

Para mais informações contacta o Gabinete da Juventude através do e-mail juventude@cm-viana-castelo.pt e envia-nos a tua proposta.



VIANA JOVENS COM TALENTO E VIANA JOVENS EMPREENDEDORES

No próximo ano decorrerá a 2ª edição dos concursos Viana Jovens com Talento e Viana Jovens Empreendedores.

A última edição contou com quase 50 projetos e foram atribuídos mais de 80.000€ a 8 projetos vencedores (3 no Viana Jovens Empreendedores e 5 no Viana Jovens com Talento).

Começa já a preparar o teu projeto e não percas esta oportunidade!



BOLSAS DE ESTUDO PARA O ENSINO SUPERIOR

Se és estudante do Ensino Superior fica atento às informações que divulgamos nas redes sociais e site da Câmara Municipal sobre as Bolsas de Estudo para o Ensino Superior do ano letivo 2021/2022.

CARTÃO JOVEM MUNICIPAL

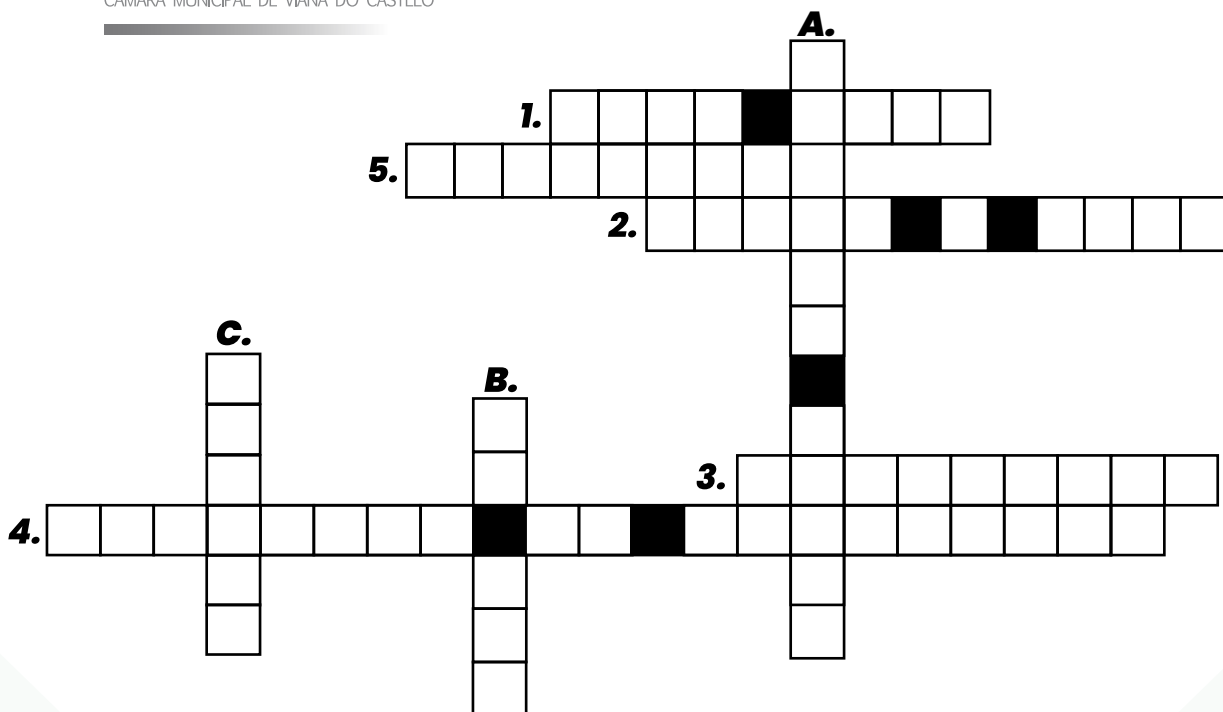
Em 2021 podes aderir ao Cartão Jovem Municipal ou pedir a renovação do teu Cartão sem qualquer custo associado, só tens que ter entre 12 e 29 anos, inclusive, e residir ou frequentar estabelecimento escolar no concelho de Viana do Castelo.

Para mais informações consulta o site da Câmara Municipal de Viana do Castelo ou envia-nos.

SABE MAIS EM :

WWW.CM-VIANA-CASTELO.PT





VERTICAL:

A- Como podes obter mais descontos em restaurantes, lojas, ginásios, entre outros?

B- Validade do Cartão Jovem Municipal.

C- Como podes aderir ao Cartão Jovem Municipal sem sair de casa?

HORIZONTAL:

1- Qual a idade mínima para aderir ao Cartão Jovem Municipal?

2- Qual a idade máxima para aderir ao Cartão Jovem Municipal?

3- O Cartão Jovem Municipal é uma parceria da Câmara com outra entidade. Qual?

4- Local onde podes fazer o Cartão Jovem Municipal!

5- O Cartão Jovem oferece 50% de desconto na avença mensal do Parque de Estacionamento do Campo d'Agonia, nos mini autocarros elétricos e outro meio de transporte. Qual?

Encontrarás a solução destas palavras cruzadas na próxima edição da revista.

O TEU CARTÃO JOVEM MUNICIPAL

ADERE JÁ!



WWW.CM-VIANA-CASTELO.PT





A TUA JUVENTUDE JÁ ESTA NO



SEGUE-NOS E FICA A PAR DE TUDO!



REDES SOCIAIS



juventudecmvc



juventude@cm-viana-castelo.pt



www.cm-viana-castelo.pt/pt/gabinete-da-juventude

258 809 300

**VIANA DO CASTELO TEM UM GABINETE
DA JUVENTUDE DISPONÍVEL PARA TI!**

Inquérito de Satisfação da Revista Jovem – Dezembro de 2020 –



**DÁ-NOS
A TUA
OPINIÃO!**



CÂMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO

Passeio das Mordomas da Romaria
4900-877 Viana do Castelo

T. (+351) 258 809 300
www.cm-viana-castelo.pt
cmviana@cm-viana-castelo.pt

Revista do Conselho Municipal da Juventude



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO



Direção: Gabinete da Juventude – CMVC **Edição:** Câmara Municipal de Viana do Castelo e Creative **Textos:** Câmara Municipal de Viana do Castelo e Convidados
Design: Creative **Fotografia:** Arménio Belo e Convidados **Logo da Juventude :**
Design Câmara Municipal de Viana do Castelo

