



## VALUE(S)olidarity

Planificação de atividades de Educação Não-Formal



VALUE(S)olidarity



CORPO  
EUROPEU  
DE SOLIDARIEDADE



**Nome da Sessão:** Se for amor, não ficas com menos se deres a alguém

**Tema:** Voluntariado

**Instituição/Local:** Fundação Nossa Senhora da Conceição, Valongo do Vouga

### Objetivos gerais da sessão:

A palavra “Voluntariado” é relativamente recente. Notamos que este ato de liberdade de querer fazer o bem já existia, mas não tinha nome nem nenhum termo específico que o definisse. Hoje encontramos os jovens na procura de algo maior, de uma missão que os leve a dar amor em locais em desenvolvimento. A tomada de consciência que temos num país desenvolvido, mas com carência de amor faz-nos querer levar este tema para um lar.

- Desmistificar a palavra “voluntariado” através de partilhas sobre como se praticava o bem antigamente e hoje;
- Dizer “bom dia” a um vizinho é ser voluntário? Porque é que hoje há a necessidade de ir para fora fazer o bem? É preciso coragem para ser voluntário ou apenas humildade?
- Promover jogos de equipa, como pintar, ajudando quem tem mais dificuldade. Servir sem receber, a troco de nada.

<b>Metodologia/Estratégia</b>	<b>Duração</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Breve descrição</b>	<b>Recursos necessários</b>
Energizer	10-20 min.(dependendo do nº de idosos)	- Abertura da sessão e ativação do grupo para o tema	Jogo da bola: A pessoa que tem a bola deverá dizer o seu nome e uma qualidade sua. De seguida, a bola será passada para outra pessoa, de forma aleatória, que terá que também dizer o seu nome e uma qualidade sua. O jogo acaba quando todas as pessoas tiverem concluído a atividade.	Bola
Introdução	30 min.	- Apresentação do tema da sessão em causa  - Brainstorming	- Os jovens dizem o nome da sessão e questionam os idosos sobre qual é a primeira palavra que lhes vem à ideia quando ouvem falar de voluntariado. Os jovens também deverão participar ativamente nesta atividade, dizendo uma palavra que associem ao tema. Depois da troca de ideias, será construída uma definição da palavra “voluntariado” aproveitando o contributo de todos.  - Em seguida, a atividade é realizada em círculo. Cada pessoa tem na mão uma pulseira. Essa pulseira será colocada no braço da pessoa que está ao seu lado direito, quando a mesma nomear uma situação em que foi voluntário na sua vida.  Exemplos: “Eu era voluntário sempre que oferecia legumes do meu quintal à minha vizinha”.	Pulseira (Elástico, por causa da motricidade fina)

			<p>Nota: os jovens deverão juntar-se ao círculo e partilhar também eles, momentos na sua vida em que foram voluntários.</p> <p>- Refletindo no final as diferenças entre o voluntariado de hoje e o de antigamente.</p> <p>Exemplos:</p> <p>- “Quais as diferenças” – Disponibilidades diferentes; No caso da partilha dos legumes do quintal, hoje em dia dificilmente poderíamos ajudar dessa forma. Mas podemos ajudar alguém a enviar um e-mail (por exemplo um familiar que não tenha facilidade em usar a tecnologia).</p> <p>- “Quis as semelhanças” – Bondade; Interajuda; Amizade.</p> <p>- “Gostariam de ter sido mais prestáveis?”</p> <p>- “Como se sentiam ao fazer esse gesto?”</p>	
Atividade do Barómetro	30 min	Auto-reflexão sobre a minha forma de estar com os outros	<p>Na mesma posição que a primeira atividade, em círculo com uma mesa no meio. Cada um terá duas placas redondas, uma verde e outra vermelha. Serão lidas frases e cada pessoa deve levantar a placa verde caso ache que cumpre essa afirmação no seu dia-a-dia ou a vermelha caso acho que falha nesse ponto. Em cada situação, o orientador do jogo questiona alguém aleatório e essa pessoa deve justificar a sua resposta.</p>	

			<p>Frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Digo muitas vezes que SIM, quando no fundo quero dizer NÃO.</li> <li>• Sou autoritário.</li> <li>• Critico os outros e digo-lhes tudo aquilo que penso.</li> <li>• Presto atenção ao que o outro diz.</li> <li>• Sou responsável.</li> <li>• Participo nas tarefas do lar.</li> <li>• Gosto de partilhar o meu conhecimento com os outros.</li> <li>• Dou sem esperar nada em troca.</li> <li>• Gosto mais de dar do que de receber.</li> <li>• Estou consciente do mundo à minha volta e estou pronto a ajudar.</li> <li>• Ainda me sinto útil para fazer o bem.</li> </ul>	
Decoração de uma mandala em conjunto	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentração</li> <li>- Relaxamento</li> </ul> <p>Motricidade fina</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitação da escolha do outro</li> <li>- Interajuda</li> </ul>	<p>Esta atividade será feita em pequenos grupos. Cada grupo deverá estar sentado ao redor de uma mesa. Em cada mesa existirá o desenho de uma mandala. A ideia é cada grupo, de forma unida dar o seu melhor na decoração da mesma.</p> <p>Quem não tem tanta facilidade será ajudado pelo colega do lado, sendo que cada um coloca o que quer na mandala. A beleza terá de ser encontrada no melhor de cada um e não em combinações perfeitas.</p>	<p>Fotocópia com Mandala tamanho A3;</p> <p>Botões;</p> <p>Cola bisnaga;</p> <p>Tecido;</p> <p>Felpo;</p> <p>Revistas;</p>

				Folhas; Brilhantes; Lápis; Marcadores.
--	--	--	--	---