

## **Apresentação da proposta de Voluntariado na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**

A Associação José Luís da Costa Silva propõe-se a fazer voluntariado no Centro Social de Nossa Senhora da Vitória na sua valência de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

A ERPI do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Vitória desenvolve um trabalho diário de apoio social e humano, promovendo o bem-estar, a dignidade e a qualidade de vida das pessoas que acompanha. Neste contexto, apresentamos uma proposta de voluntariado adaptada à realidade da ERPI, composta por 10 senhoras, maioritariamente com mobilidade reduzida e utilizadoras de cadeira de rodas.

Estas utentes beneficiam significativamente de momentos de companhia, estímulo cognitivo e interação social estruturada, que contribuem para a manutenção da autoestima, da autonomia possível e do equilíbrio emocional. Acreditamos que a presença regular de voluntários pode ter um impacto muito positivo no seu quotidiano.

O voluntariado será sempre realizado em regime de dupla, garantindo maior segurança, apoio mútuo e melhor acompanhamento das utentes. Procuramos voluntários com empatia, sensibilidade, capacidade de diálogo e respeito pelas limitações físicas e emocionais próprias da idade e do contexto institucional.

Algumas das cadeiras de rodas necessitam de manutenção e limpeza periódica, podendo esta tarefa ser integrada nas atividades dos voluntários, sempre com orientação da equipa técnica.

Sempre que as condições climatéricas o permitam, propõe-se a realização de pequenas caminhadas no exterior e momentos de permanência ao ar livre, devidamente acompanhados. Adicionalmente, poderão ser organizadas atividades pontuais nas redondezas ao fim de semana, previamente articuladas e autorizadas pela Diretora Técnica da instituição e pelos familiares das utentes.

Durante a permanência dos voluntários, uma equipa técnica assegura o acompanhamento e enquadramento necessários, garantindo o cumprimento das normas de segurança e o bom funcionamento da resposta social.

As atividades a desenvolver poderão incluir:

- Conversa, escuta ativa e acompanhamento individual ou em pequeno grupo
- Jogos de mesa adaptados
- Atividades de estimulação cognitiva e lúdica
- Apoio em pequenas saídas e momentos ao ar livre
- Apoio na manutenção e limpeza de equipamentos de mobilidade

Não é necessária experiência prévia, apenas maturidade emocional, sentido de responsabilidade e vontade genuína de partilhar tempo e atenção. O compromisso é flexível e ajustado à disponibilidade dos voluntários.

Se sentires que podes contribuir para tornar o quotidiano destas senhoras mais humano, ativo e próximo, serás muito bem-vindo(a) à ERPI do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Vitória.

Juntos vamos começar JÁ a Dar Mundo a quem AINDA não conhece o Mundo.