

# JORNAL DA ALEGRIA

COMUNIDADE LONGEVIDADE INTERGERACIONALIDADE PROPÓSITO



**ENTRE JANEIRO E MARÇO, ROTINAS  
ALEGRIA DE VIVER JUNTARAM PESSOAS,  
HISTÓRIAS E MUITAS EXPERIÊNCIAS.**

Celebrámos datas especiais, refletimos sobre bem-estar e saúde, explorámos cultura em visitas e promovemos movimento e caminhadas. A ligação entre gerações ganhou força com a Alegria na Escola e o projeto “Não Tens Idade”. Na **Casa Alegria de Viver** os dias foram preenchidos com jogos, leitura, documentários e novas iniciativas como a costura/tricot e o Ginásio Cerebral. Entre conselhos, almoços e visitas a casa, continuámos a fortalecer esta comunidade para que todos os dias contem.

QUE  
TODOS  
OS DIAS  
CONTEM.

**O que vai encontrar nesta edição:**

- As rotinas de Janeiro a Março
- As novas Alegrias
- **Alegria de Viver nas Escolas**

## SAÚDE RELACIONAL

Na **Alegria de Viver**, acreditamos que criar e fortalecer laços de amizade nos dá saúde, é saúde relacional. Sempre cuidámos da nossa saúde física e, felizmente, cada vez mais damos atenção à saúde mental, mas é também nas relações que encontramos um pilar essencial do bem-estar. As ligações entre pessoas seja de amizade, vizinhança

ou entre gerações, têm um impacto direto na qualidade de vida. Conversar, partilhar histórias e sentir-se parte de uma comunidade ajuda a reduzir a solidão e a viver com mais sentido, apoio e verdadeira alegria. Porque é juntos que fazemos com que todos os dias contem!

DESDE  
SETEMBRO  
DE 2022

BELÉM • AJUDA • ALGÉS



DE JAN A MAR  
DE 2026

BELÉM • AJUDA • ALGÉS



## A NOSSA MISSÃO

Trabalhar junto das comunidades, reduzindo a solidão não desejada e o isolamento social, e proporcionando uma melhoria da qualidade de vida, conforto e momentos de alegria às pessoas mais velhas, incentivando uma longevidade com qualidade num ambiente intergeracional.

Criar amizades, aprofundar relações em cada rotina, em cada conversa, em cada visita. Um agradecimento a todos os inscritos, aos nossos parceiros, aos alunos e à sua comunidade escolar, por contribuírem ativamente para este objetivo de **“Que todos os dias contem.”**

## A NOSSA EQUIPA



Mariana Carreira



Filipa Paiva Couceiro



Teresa Firme



Madalena Cruz



Carlota Fragoso



Maria Albuquerque



Teresa Carrilho

## OBRIGADO A TODOS OS VOLUNTÁRIOS

DA ALEGRIA DE VIVER, QUE TORNAM POSSÍVEL A NOSSA MISSÃO TODOS OS DIAS.

Neste trimestre realizámos duas formações: uma online, com 16 voluntários e outra na **Casa Alegria de Viver**, com 6 participantes - momentos fundamentais para capacitar e reforçar o alinhamento com o propósito que nos une. Contamos com **mais de 50 voluntários** que apoiam as rotinas na **Casa Alegria de Viver**, as visitas a casa e o programa **“Não Tens Idade” nas escolas**. É graças à dedicação, generosidade



e compromisso de cada um que conseguimos chegar a mais pessoas e aumentar o nosso impacto. **Obrigado por fazerem parte desta missão.**



**SE TAMBÉM QUER SER VOLUNTÁRIO  
OU CONHECE ALGUÉM QUE QUEIRA SER,  
CONTACTE-NOS!**

Existem várias formas de ser Voluntário: visitas a casa dos mais velhos sem mobilidade, visitas a lares, idas às escolas, apoio a eventos entre outras rotinas.

☎ 913 039 065 ✉ info@alegriadeviver.pt



## ALEGRIA DE VIVER EM ALGÉS

Entre janeiro e março, organizámos **três Alegrias do Chá** em que celebrámos várias datas especiais em Algés, nomeadamente: **o Dia de Reis, o Carnaval e o tema da Amizade**. Em cada uma destas celebrações nunca faltou o momento de homenagear os aniversariantes do mês anterior, cantando-lhes os parabéns. Na **Alegria do Bem Viver** de janeiro falámos sobre **objetivos, desejos e propósito de vida**. Em fevereiro abordámos o tema do **bem-estar no dia-a-dia**, momento dinamizado pela Terapeuta Ocupacional da Associação Apoio, Dr<sup>a</sup> Tatiana.



Por fim, em março, falámos sobre a importância do **movimento/exercício físico**, com a voluntária Rosário que nos transmitiu o seu conhecimento neste domínio, enquanto enfermeira.

Na **Alegria do Movimento** contámos com as sessões de Chi Kung e tivemos, igualmente, uma sessão de Yoga que incluiu um relaxamento com taças tibetanas. Estas sessões são excelentes momentos de cuidado com a saúde física e mental, já que incluem exercícios físicos e de respiração. Iniciámos a **Alegria na Escola** em Algés,

às quartas-feiras de manhã, com visitas ao **Jardim de Infância Luísa Ducla Soares**. Estivemos com os alunos do pré-escolar, com idades compreendidas entre os três e os seis anos. Dançámos em conjunto, cantámos, plantámos na horta e falámos sobre arte. Um especial obrigado é devido ao Sr. António, à Carla e à Mari Cármen, pela dedicação e carinho que demonstram para com as crianças. Ainda, no âmbito da Alegria na Escola, voltámos a marcar presença na **Escola Secundária Rainha Dona Amélia**, nos dias 12 de fevereiro e 12 de março, para um Workshop de Cozinha. Nestas sessões



de Cozinha Experimental, e com o apoio da Irene e da Mariana, juntámo-nos a alunas do 7.º e 8.º ano para confeccionarmos Cup Cakes e ninhos de chocolate, numa celebração antecipada da Páscoa. Todas as 5<sup>ª</sup>feiras de manhã na **Alegria da Caminhada**, o percurso eleito foi a ida ao Parque Urbano de Miraflores. Estas caminhadas são momentos para apreciar a natureza num convívio saudável de exercício físico ao ar livre. O **Clube de Leitura**, dinamizado pela voluntária Ana Cruz, continuou a despertar o gosto pela leitura. Debatem e conversámos sobre diversos autores portugueses, abordando a sua escrita e estilo, como forma de aprofundar o sentido de comunidade em torno dos livros. Lemos, nomeadamente, os autores Valter Hugo Mãe, Sophia de Mello Breyner, Mário de Carvalho, António Lobo Antunes, Fernando Pessoa e Alexandre O'Neill. Além disso, aprendemos a analisar um jornal e as respetivas notícias, enquanto debatemos sobre assuntos da atualidade.

### CONSELHOS ALEGRIA DE VIVER

A **Alegria de Viver** realizou, em Algés, os **Conselhos Alegria de Viver**, cujo propósito é o de refletirmos em conjunto sobre as Rotinas e recolhermos propostas vindas dos mais velhos. Fizemos a análise do trimestre e refletimos sobre o que correu bem e o que podia ter corrido melhor, assim como, sobre propostas que foram apresentadas com vista a serem, eventualmente, implementadas no futuro.



### ALMOÇOS ALEGRIA DE VIVER

No mês de Fevereiro e Março, reunimos o núcleo de Algés em dois almoços, durante os quais aproveitámos para conversar, conviver e fortalecer os laços entre todos. Os almoços Alegria de Viver têm-se revelado momentos em que, à mesa, se geram conversas interessantes, se partilharam memórias e ocasiões especiais. A experiência de convívio e a alegria que estes almoços têm registado, em torno de uma boa refeição, são motivo para que se repitam.



# ALEGRIA DO CHÁ BELÉM E AJUDA



“O Chá com a Universidade Lusíada foi espetacular, até fui ao palco agradecer aos jovens que vieram tocar.”

Testemunho Alegria de Viver



Entre janeiro e março, nas primeiras quartas-feiras do mês, a **Alegria do Chá** de Belém encheu-se de momentos de convívio, partilha e amizade. Da celebração do **Dia de Reis** em janeiro, ao **Carnaval** em fevereiro com muita festa e criatividade nos disfarces que os nossos mais velhos envergaram com tanto entusiasmo.

Em março celebrámos o tema da **Amizade** com uma tarde muito especial, marcada pela participação da Universidade Lusíada.

## MAIS DE 20 VOLUNTÁRIOS

juntaram-se a nós e os alunos do Curso de Música presentearam-nos com músicas que encheram a sala de alegria onde se cantou e dançou muito.



COM O APOIO DE:



# ALEGRIA DA DANÇA BELÉM E AJUDA

Na **Alegria da Dança** foi aprofundada a componente da intergeracionalidade, com a ida dos mais velhos às Escolas.

Em janeiro, fomos à CED D. Nuno Álvares Pereira da Casa Pia, em fevereiro, estivemos no Colégio do Bom Sucesso, e em março,

novamente, no CED D. Nuno Álvares Pereira da Casa Pia. Em todas estas Alegrias, os mais velhos dançaram e conviveram de forma feliz e animada com os mais novos, criando laços de cumplicidade.



“Gostei muito da dança do Bom Sucesso. É sempre muito divertido dançar com os miúdos. Eles transmitem muita alegria.”

Testemunho Alegria de Viver



COM O APOIO DE:



## ALEGRIA DA CAMINHADA BELÉM E AJUDA

As **Caminhadas** às segundas-feiras de manhã têm vindo a revelar-se uma excelente forma de iniciar a semana. O grupo junta-se na **Casa Alegria de Viver** e segue para um percurso escolhido pelos próprios, muitas vezes o Parque dos Moinhos, um espaço verde muito bonito. Ao regressar da caminhada, o grupo bebe um chá e convive.



“As caminhadas são, sem dúvida, a melhor forma de começar a semana. Convivemos e criamos laços.”

Testemunho  
Alegria de Viver

“Considero as caminhadas essenciais. Convivemos, estamos ao ar livre, fazemos exercício e saímos de casa. É uma excelente forma de começar a semana.”

Testemunho  
Alegria de Viver

## ALEGRIA NA CASA



Em fevereiro, iniciámos a **Alegria da Costura e do Tricot** e a **Alegria dos Documentários**, às segundas-feiras à tarde.

Na **Alegria da Costura e do Tricot**, foi implementado um projeto no qual um grupo de senhoras cria peças para, posteriormente, angariarmos fundos para apoiar as diversas Alegrias. A costura e o tricot tem merecido um grande entusiasmo por parte das senhoras que se envolvem ativamente e com muito apreço, na escolha dos tecidos e na dedicação do seu saber a este projeto que partilham com voluntários universitários, que se deslocam à **Casa**, para aprender a costurar e a fazer croché. A **Alegria dos Jogos**, às quintas-feiras à tarde, fez jus ao nome da Casa, enchendo-a de alegria de viver. Como já é tradição nestas tardes, um grupo joga sempre ao

seu jogo predileto, a sueca, enquanto os demais vão variando de jogos. Estas tardes de jogos, revelam-se momentos nos quais existe uma componente de concentração e estimulação cognitiva, mas também de convívio e interação.

“Estou a gostar muito das tardes de costura e do tricot, de ensinar os mais novos, é muito divertido e enriquecedor.”

“Não perco as tardes de jogos. Temos um grupo muito animado e amigo.”

Testemunhos  
Alegria de Viver

## ALEGRIA NA CASA

Na **Alegria dos Documentários**, dinamizada pela nossa voluntária Rosário, na **casa Alegria de Viver**, têm sido apresentados temas culturais. Assistimos a documentários sobre o Museu de Arte Antiga, o pintor Van Gogh e o Palácio de Queluz. O **Clube de Leitura**, que conta cada vez com mais participantes, tem sido um espaço de partilha de conhecimentos sobre literatura e autores portugueses. Dinamizado pela voluntária Ana Cruz, estas rotinas são muito apreciadas

pelo grupo de mais velhos que a frequenta. Na **Alegria da Bricolage**, os Senhores José e Adelino deslocaram-se à Casa Alegria de Viver para, ali, realizar as mais diversas atividades e trabalhos de reparação na Casa. Todas as primeiras terças-feiras do mês, na **Alegria da Culinária**, a Carmo e a Conceição, juntam-se para uma sessão de culinária na **Casa Alegria de Viver**, em que confeccionam os bolos de anos dos aniversariantes do mês anterior para celebrar na **Alegria do Chá**.



“Tenho gostado muito de ver os **documentários**, aprendemos curiosidades muito interessantes.”

“O **clube de leitura** é um local de encontro de ideias e de reflexão sobre um conjunto de autores e obras. Faz-me despertar para alguns pormenores que anteriormente não estaria muito atenta.”

“Gostamos muito de prestar ajuda para as Alegrias do Chá. **Cozinhar** é para nós um gosto.”

Testemunhos **Alegria de Viver**

## ALEGRIA DO BEM VIVER BELÉM E AJUDA

Na **Alegria do Bem Viver**, mais uma vez, foram transmitidas dicas e conselhos sobre **como viver melhor e com qualidade**. Em janeiro, contámos com a presença da Dra Sara Midões que veio falar sobre o tema **propósito, objetivos e sentido de vida**, realizando várias dinâmicas que nos fizeram refletir e partilhar sobre os nossos objetivos, propósitos e sentido de vida. Em fevereiro, foram as Irmãs Hospitaleiras que dinamizaram a palestra, ao falarem sobre o cérebro. Apresentaram o **projeto Ginásio Cerebral** que está a ser desenvolvido na **Casa Alegria de Viver** com os mais velhos. Por fim, em março, o tema eleito foi: **cuidados a ter com o sono**. A oradora presente, foi a Dr.ª Ana Isabel Silva, médica de MGF. Ficámos a saber, quais os hábitos prejudiciais e quais os hábitos benéficos para um sono saudável.



“Aprendemos muito na **Alegria do Bem Viver**. São palestras às quais nunca falto.”

Testemunho **Alegria de Viver**

## VISITAS A CASA

Com os nossos voluntários, realizámos visitas a Casa a quem não tem mobilidade para se deslocar às rotinas. Estas visitas proporcionam companhia às pessoas mais velhas. Conversa-se, partilham-se histórias e criam-se laços de amizade.



# ALEGRIA DO BEM VIVER BELÉM E AJUDA

## GINÁSIO CEREBRAL

No mês de março, iniciámos o **Ginásio Cerebral** com as Irmãs Hospitaleiras de Lisboa. Estas sessões pretendem promover a prevenção de declínios cognitivos onde são realizados exercícios de estimulação cognitiva. Com esta parceria, 40 pessoas da **Alegria de Viver** têm a oportunidade de participar no Ginásio Cerebral. Este programa tem uma duração de 12 sessões e, atualmente, contamos com cerca de 15 pessoas mais velhas.



"Gosto muito do Ginásio Cerebral é muito estimulante."  
 Testemunho Alegria de Viver

COM O APOIO DE:



# ALEGRIA DA CULTURA BELÉM, AJUDA E ALGÉS

Na **Alegria da Cultura**, visitámos locais com história e aprendemos curiosidades interessantes. Fomos ao **Museu dos Coches**, onde uma guia nos elucidou sobre a história por de trás de cada Coche e quais os reis e nobres que os utilizavam. Em fevereiro, visitámos o **Convento de Mafra** e o **Museu do Ar**. Já no mês de março, visitámos o **Museu da Carris**.



"Adorei a visita a Mafra, o palácio é impressionante. Gosto muito de todas as visitas que fazemos."  
 Testemunho Alegria de Viver

## PROMOÇÃO DA INTERGERACIONALIDADE ALEGRIA NA ESCOLA

COM O APOIO DE:



### COLÉGIO DO BOM SUCESSO E ESCOLA RAIZ

Todas as quintas-feiras de manhã continuamos a ir ao **Colégio do Bom Sucesso**, para ali realizar atividades com os alunos do pré-escolar. Nessas visitas, foram cantadas as janeiras, feitas máscaras de Carnaval e houve, também,

vários jogos como, por exemplo, o Bingo. Além do Colégio do Bom Sucesso, iniciámos as visitas à **Escola Raiz**.



### DUCLA SOARES

As visitas ao **Jardim de Infância Luísa Ducla Soares**, começaram com muita alegria. Um grupo de três mais velhos do núcleo de Algés, juntamente com os alunos do pré-escolar, realizou inúmeras atividades dinâmicas e repletas de entusiasmo, promovendo a criação de laços entre gerações e a construção de memórias felizes e duradouras. Estes momentos, constituíram também **oportunidades de partilha de experiências**, assentes no respeito, na **empatia e na troca de saberes**.



## PROMOÇÃO DA INTERGERACIONALIDADE ALEGRIA NA ESCOLA

### COZINHA EXPERIMENTAL

No seguimento da iniciativa **Alegria na Escola**, regressámos à **Escola Secundária Rainha Dona Amélia** nos dias 12 de fevereiro e 12 de março para dinamizar um Workshop de Cozinha. Estas sessões de **Cozinha Experimental** contaram com o apoio da Irene e da Mariana e reuniram alunas do 7.º e 8.º ano, que meteram mãos à massa na preparação de cupcakes e ninhos de chocolate, assinalando de forma antecipada a chegada da Páscoa.



## NÃO TENS IDADE

O projeto continua a percorrer as escolas dos bairros de Belém, Ajuda, Alcântara e Algés, levando consigo uma missão inspiradora.

Os **alunos do 5.º e 6.º ano da Escola Raiz** aceitaram o desafio:

### COMO REDUZIR A SOLIDÃO NO BAIRRO DA VOSSA ESCOLA?

Estes alunos prepararam duas visitas à **Casa da Alegria de Viver**, onde convidaram os mais velhos a partilhar experiências e saberes, promoveram momentos criativos de convívio, ensinaram novos jogos e atividades de artes manuais.

Já na **Escola Paula Vicente**, os **alunos do 5.ºA** abraçaram o desafio com enorme entusiasmo. As ideias foram muitas e prometeram surpreender. Os próximos meses trarão, certamente, mais novidades cheias de impacto.

O projeto **Não Tens Idade** continua a crescer e a ganhar novas dimensões. Com o objetivo de chegar a cada vez mais alunos, passou também a contar com a participação



ativa de **voluntários de empresas parceiras**, como a AGEAS, e de estudantes universitários da Nova SBE, Lusíada e ISCSP. Após uma formação, levaram a iniciativa ao terreno com grande dedicação. A adesão das escolas tem sido extraordinária: as turmas do pré-escolar e do 7.º ano da Escola Nuno Álvares Pereira também se juntaram ao projeto, contribuindo para momentos de verdadeira partilha e aprendizagem, que se revelaram um enorme sucesso.

Mais do que um projeto, é uma iniciativa que aproxima pessoas e faz a diferença.

“As idas à escola são uma verdadeira delícia. Estive com crianças lindas, que me acolheram com alegria. Dá-me um grande sentimento de felicidade.”

Testemunho  
Alegria de Viver



## CONSELHO ALEGRIA DE VIVER

Durante este trimestre, continuámos a realizar quinzenalmente os Conselhos Alegria de Viver. Neste período, contámos com a participação de dois novos grupos, o quarto e o quinto desde o início desta iniciativa. O propósito mantém-se: refletir em conjunto sobre as rotinas do dia a dia e recolher propostas e sugestões vindas diretamente dos mais velhos.

“Os Conselhos, são essenciais para podermos, juntos refletir sobre as rotinas e apresentarmos novas propostas.”

Testemunho  
Alegria de Viver



## ALMOÇOS NA ALEGRIA DE VIVER

No final de cada mês, temos os **almoços Alegria de Viver**, oferecidos pelo Hotel Palácio do Governador que fornece as refeições. São momentos em que, à mesa, se geram conversas interessantes e se partilham memórias especiais. A convivência é sempre razão para que estes momentos se repitam com a alegria em torno de uma boa refeição.

“Cada almoço é uma enorme alegria. Gosto de partilhar momentos de convívio em torno de uma boa refeição.”

Testemunho  
Alegria de Viver



## COMUNICAÇÃO SOCIAL

Em janeiro, fomos à RTP ao programa “**A Nossa Tarde**” com a apresentadora Tânia Ribas de Oliveira. Esteve presente o voluntário Vasco, as senhoras mais velhas Maria Máxima e Fernanda, e a Mariana Carreira Diretora Executiva da **Alegria de Viver**. Foi apresentada a Fundação e dados testemunhos de quem a vive com carinho e alegria.

## SOMOS COMUNIDADE

Na **Alegria de Viver**, temos como visão **construir comunidades de interajuda e intergeracionais, o Somos Comunidade**. É na ligação entre famílias, mais velhos, escolas, unidades locais de saúde, empresas e comércio local que nasce uma rede de apoio verdadeira, capaz de cuidar, incluir e transformar. Quando cada pessoa tem um papel ativo e se sente parte, criam-se laços que fazem a diferença no dia a dia, promovendo o bem-estar e reduzindo a solidão. É neste espírito de união e pertença que surgem os testemunhos que se seguem vozes de uma comunidade viva, onde todos contam.



“

A parceria entre a farmácia Belém e a **Alegria de Viver** tem sido extremamente gratificante. Acreditamos que iniciativas como esta fazem a diferença na vida da população sénior, promovendo não só a saúde, mas também o convívio, a alegria e o bem-estar.

É muito importante para nós contribuir para estas atividades e estar próximos da comunidade, apoiando projetos que valorizam o envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

**Dr.ª Diana Campos**  
**e Sr. Américo Silva**  
Farmácia Belém



“

Enquanto médico, reconheço que a saúde dos meus doentes vai muito além da ausência de doença; a solidão é um dos maiores fatores de risco para o declínio cognitivo e físico. O projeto Alegria de Viver tem sido um parceiro fundamental na minha prática clínica. Ao referenciar utentes para esta iniciativa, vejo uma transformação real: o isolamento dá lugar ao propósito e a exclusão, à pertença. O impacto positivo na saúde mental e na autonomia dos utentes é evidente, provando que a inclusão social é, de facto, um dos melhores medicamentos. É gratificante ver como o fortalecimento de laços devolve a dignidade e o sorriso a quem tanto já deu e continua a dar à sociedade.

**Dr. Vasco Varela**  
Médico MGF  
USF Descobertas



“

Para a Eures, a alimentação vai muito além de servir refeições. É também uma forma de cuidar das pessoas e de contribuir para comunidades mais próximas e mais humanas.

É por isso que temos muito gosto em apoiar a Fundação Alegria de Viver, participando em momentos tão especiais como na Alegria do Chá, na primeira quarta-feira de cada mês, e na Consoada de Natal. São iniciativas simples, mas com um enorme impacto, porque criam espaços de convívio, partilha e alegria.

Acreditamos que a alimentação tem um papel importante na promoção do bem-estar e na aproximação das pessoas. Saber que, através deste apoio, contribuímos para momentos de encontro e de companhia para tantas pessoas é algo que nos enche de orgulho. A Alegria de Viver é um exemplo inspirador de como pequenas ações podem fazer uma grande diferença na vida das comunidades. É um privilégio poder fazer parte deste caminho.

**Dr.ª Egidia Vasconcelos**  
EUREST



“

Enquanto representante de uma equipa excecional como a do Palácio do Governador, tenho todo o gosto em dar continuidade ao trabalho que temos vindo a desenvolver com a Alegria de Viver. Acredito profundamente que o papel de um hotel vai muito além da hospitalidade, passa também por um compromisso ativo com a comunidade em que estamos inseridos e é imensurável a importância que a Alegria de Viver tem na nossa comunidade e, por isso, este ano continuamos a apoiar todas as iniciativas em que possamos acrescentar valor, bem como a dar passos concretos no desenvolvimento de ações de voluntariado com a nossa equipa. Para nós, esta parceria não é apenas uma iniciativa pontual, mas sim uma responsabilidade contínua. Queremos contribuir de forma ativa, consistente e com verdadeiro propósito para fazer a diferença. A Alegria de Viver poderá sempre contar connosco.

**Dr.ª Joana Pinteus**  
Directora-Geral,  
Palácio do Governador



# O VOLUNTARIADO COMO PILAR DA NOSSA MISSÃO

Ser **voluntário na Alegria de Viver** é oferecer tempo, companhia e atenção, contribuindo para o bem-estar, a estimulação mental e a valorização pessoal.

Através de conversas, partilha de histórias, música, jogos e pequenas atividades, cada voluntário leva novas perspetivas, proximidade e alegria, tornando os dias mais leves, humanos e felizes.

## Formas de Voluntariado:

Rotinas Alegria de Viver

Apoio na Casa Alegria de viver

Visitas a casas e Lares

Programa Não tens Idade - Escolas

Os voluntários fazem a diferença através da presença, da escuta ativa e do apoio personalizado, promovendo conforto, segurança e proximidade.

## INSCRIÇÕES:



**ALEGRIA  
DE VIVER**

[alegriadeviver.pt](http://alegriadeviver.pt)

+351 969 808 890 ✉ [info@alegriadeviver.pt](mailto:info@alegriadeviver.pt)

📍 Rua João Paiva, 7B – 1400-225 Lisboa



## PORQUÊ SER VOLUNTÁRIO?

O voluntariado é uma forma de exercer responsabilidade social, desenvolver competências, colocar em prática talentos e experiências, reforçar valores humanos e contribuir para o bem comum. É uma experiência enriquecedora, que amplia horizontes e fortalece o sentido de comunidade. Desempenha um papel profundamente transformador: devolve propósito e ritmo ao quotidiano, reforça o sentimento de utilidade e valorização pessoal, combate a solidão, estimula o convívio e a pertença, e cria novos laços e redes de apoio.

## QUEM DÁ, TAMBÉM RECEBE

O voluntariado tem um impacto duplo e transformador:

- em quem recebe, através de companhia, cuidado e presença;
- em quem dá, através de realização, reconhecimento e sentido de pertença.

Promove o bem-estar emocional, fortalece as relações humanas e contribui para uma comunidade mais solidária e consciente.

## PARCEIROS

