

## Testemunhos

### **Margarete Sousa - 24 anos**

*“Comecei a fazer voluntariado ajudando o meu namorado nas pinturas de murais em diferentes conjuntos habitacionais da SocioHabitaFunchal.*

*Esta interação fez com que acendesse a chama que estava escondida dentro de mim. Por isso, inscrevi-me no Atelier da Quinta Falcão como voluntária e também como participante em algumas atividades, tais como: Inglês, Pintura e Música.*

*Considero a atividade dos voluntários excelente pois, para além de ganhar experiência, consigo ainda dar apoio e ajudar nalgumas atividades existentes no centro.*

*O voluntariado para mim, é considerado uma boa ação, pois se cada um de nós fizermos um voluntariado, por mais pequena que seja a ajuda, para quem a recebe pode ser a maior ajuda de sempre”.*

### **Micaela Sousa - 34 anos**

*“Fiz voluntariado no Atelier de Artes Plásticas da Quinta Falcão, em Santo António, durante o período das “Férias Grandes”. No decorrer deste percurso colaborei na preparação de algumas atividades, como por exemplo, a preparação dos lanches das crianças. Também sei apoiar na limpeza do espaço.*

*O voluntariado para mim foi e é muito importante, porque apesar da experiência que ganhamos, criamos novas amizades, não só com os colegas mas também com as crianças. Por isso, quem puder que se voluntarie, não custa nada, só precisamos da sua presença!*

*É tão bom ver um sorriso numa criança...*

*Voluntariei-me para criar uma lembrança às crianças que estão hospitalizadas, através do projeto “Por um Natal mais Feliz”. Adorei a ideia, por isso, apelo a quem puder participar e ajudar para que estas crianças possam despertar sempre com um sorriso.*

*Apareça! Nem que seja por um dia, a sua ajuda será muito preciosa. Hoje são os filhos dos outros, mas amanhã poderá ser os nossos filhos”.*

### **Luísa Nelas - 37 anos**

*“Neste momento estou inválida e como não posso fazer grandes esforços físicos decidi ajudar naquele que é o centro comunitário ao qual pertenço, por isso, desde 2010 que faço voluntariado no Centro Comunitário Quinta Josefina.*

*Neste centro, além de aprender novas atividades, nomeadamente, a pintura em tecido, dou o meu contributo mais específico na parte da costura, e desta forma consigo abstrair-me dos problemas envolventes na minha vida, e ao mesmo tempo crio amizades e ajudo no que posso.*

*No centro, apesar da minha limitação motora, ajudo sempre que posso, seja, na parte de limpeza, colaboração em atividades exteriores, convívios, entre outros.*

*Na minha opinião o voluntariado, é uma mais-valia quanto a nível pessoal e social, pois consigo de alguma forma ajudar a comunidade em que estou inserida e sinto-me bem comigo mesma”.*

**Nisa Camacho - 38 anos**

*“Há cerca de um ano e meio, faço voluntariado no centro Musica@arte. Numa primeira fase, cooperava de forma esporádica, mas com a crise económica, fiquei desempregada, e uma vez que sempre fui habituada a trabalhar e a ser independente, decidi ocupar os meus tempos livres dedicando aos outros, aproveitando para enriquecer as minhas competências através dos projetos desenvolvidos no Centro, em especial pintura em tecido, costura, informática, etc.*

*Esta nova realidade trouxe um novo sentido há minha vida, reforçando a minha autoestima e realização pessoal.*

*Foi fundamental o convívio e a aprendizagem com os diversos formadores e utentes, pois com esta interação deixei de ser uma pessoa tão tímida e descobri alguns talentos que possuía e desconhecia.*

*O centro é um lugar que transmite alegria e satisfação, onde encontrei uma equipa multidisciplinar de profissionais competentes e dinâmicos, sempre disponíveis para ouvir e ajudar.*

*No centro Musica@arte há espaço para mais voluntários, basta um pouco do seu tempo, alegria e boa disposição para fazer parte da equipa e trabalhar lado a lado em prol daqueles que mais precisam.*

*Junte-se a Nós...”*

**Clarisse Amaro - 41 anos**

*“Neste momento encontro-me desempregada e para ter uma ocupação comecei a fazer voluntariado no Atelier da Quinta Falcão e na Associação a CASA.*

*Para mim, o voluntariado é a melhor coisa que podemos fazer. Pois permite-nos estar ocupadas e assim não pensar em coisas menos boas.*

*Com o voluntariado nós aprendemos, divertimo-nos, criamos novos amigos e mais do que tudo faz com que cresçamos interiormente.*

*Desde que comecei a fazer voluntariado o meu coração começou a crescer só de ver a alegria e o bem que faço.*

*Apesar dos meus altos e baixos nunca baixei os braços ao voluntariado e graças a Deus, tenho conseguido ultrapassá-los. Por isso, por mais complicado que a vida seja, podemos ter sempre um momento para fazermos voluntariado.*

*Voluntariei-me ainda no projeto “por um Natal mais feliz” porque o sorriso de uma criança é a coisa mais bonita que se pode ver!”*

**Carlos Alberto Gonçalves de Sousa - 49 anos**

*Sou voluntário no Centro Comunitário do Canto do Muro a cerca de 6 anos, pois proporciona atividades das quais gosto muito, nomeadamente, Cozinha e Artes Plásticas.*

*Gosto especialmente das atividades, que impliquem a parte da culinária, em que faço questão de participar em regime de voluntariado, isto acontece em diversos momentos de convívio no centro e em visitas de estudo e de lazer.*

*Já sou solicitado para algumas das especialidades, como é o caso do bacalhau com natas, arroz de Frango e para a confeção de pratos de peixe, o que me dão imenso prazer.*

*Ao fazer parte do C.C.C.M. como voluntário ocupo o meu tempo de forma positiva e criativa, ajudamos mutuamente, o que é muito gratificante.*

*Estou igualmente a participar no Projeto “Por um Natal Mais Feliz”, ... é uma partilha com o desejo de contribuir para o Natal mais alegre às crianças hospitalizadas.*

**Assunção Pestana - 64 anos**

*“Neste momento já sou reformada e como passei toda a minha vida a trabalhar decidi fazer uma coisa que gosto que é ajudar as pessoas, por isso, voluntariei-me no Atelier de Artes Plásticas da Quinta Falcão.*

*Neste Atelier, compreendi que posso ajudar, bem como, aprender diversas atividades, tais como: pintura em tecido, inglês, artes plásticas, costura, entre outros.*

*Assim, vou mantendo os meus dias ocupados e mais ativos. No entanto, o mais importante foi criar amizades.*

*Neste espaço, consigo ajudar em tudo o que o Atelier necessite (limpeza, colaboração nas atividades exteriores, lanches, épocas festivas, entre outros).*

*Na minha opinião, o voluntariado dá-nos o prazer de ajudar de alguma forma as pessoas que precisam do nosso apoio. Ao ajudar, sinto-me bem comigo mesmo, consigo chegar ao fim do dia e pensar que fiz alguém feliz! Por esta razão, farei tudo o que estiver ao meu alcance para ver as pessoas mais felizes, porque num mundo mais feliz viveremos muito melhor”.*