



RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2022

MENSAGEM DAS FUNDADORAS DO BON-DJA

Contribuir para a melhoria de vida dos outros, especialmente dos mais desfavorecidos, dando ferramentas e desenvolvendo o potencial de cada voluntária para ser agente de mudança positiva e criar impacto social à sua volta: este é o propósito do projeto que criamos.

No Verão de 2021 criamos o projeto Bon-dja São Tomé. Rapidamente passamos de duas amigas com desejo de mudar o mundo, a uma equipa responsável constituída por quatro elementos, com experiência de voluntariado a nível nacional e internacional. No Verão de 2022 fomos a São Tomé com um grupo de 32 voluntárias, onde desenvolvemos atividades com cerca de 250 crianças e adolescentes, inseridas nas suas famílias e comunidades. No presente documento assinalamos o impacto obtido nesta primeira edição.

Desde o início que quisemos que o Bon-dja não fosse apenas “mais um projeto”, queríamos que fosse um projeto construído em conjunto com as universitárias que integrariam a nossa equipa e que quem participasse se sentisse protagonista e agente de mudança positiva, criando impacto social à sua volta – tanto em Portugal, nas circunstâncias do dia a dia, na faculdade, em casa, na rua, como em São Tomé, nas atividades desenvolvidas.

“Seis meses de formação, duas semanas em ação, uma vida em missão”, foi a marca que quisemos deixar ao longo desta primeira edição do Bon-dja e que esperamos que continue a inspirar a vida das voluntárias que embarcaram connosco nesta aventura.

Mariana Capela

Maria Freitas do Amaral





ÍNDICE

Projeto Bon-dja São Tomé	4
1ª edição Bon-dja	9
Duas semanas em ação	11
Impacto Bon-dja	12
Áreas de atuação	13
Equipa Bon-dja	15
Eventos de angariação de fundos	20
Relatório de contas	24
Parcerias & Apoios	26



PROJETO BON-DJA SÃO TOMÉ



QUEM SOMOS

O Projeto Bon-dja São Tomé é um projeto de Voluntariado Internacional para universitárias que tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento dos jovens e crianças da Associação para Reinserção de Crianças Abandonadas e em Situação de Risco (ARCAR), na ilha de São Tomé.

Inserido nas atividades do Clube Rampa e do Clube Colina, o projeto tem uma identidade cristã, refletida nos valores que o inspiram. No entanto, o projeto é aberto a todas as universitárias que partilhem os mesmos valores, qualquer que seja a sua crença.

MISSÃO

A missão do Bon-dja é contribuir para a melhoria de vida dos outros, especialmente dos mais desfavorecidos, dando ferramentas e desenvolvendo o potencial de cada voluntária para ser agente de mudança positiva e criar impacto social à sua volta.

VISÃO

O Bon-dja pretende cooperar na construção de um mundo melhor onde todas as pessoas têm oportunidade para melhorar a sua qualidade de vida. Através dos conhecimentos adquiridos no período de formação e ao desenvolverem competências ao longo do projeto, as voluntárias serão capazes de provocar mudanças sociais com impacto à sua volta e ajudarem os outros a transformarem as suas vidas, de modo a conseguir que cada beneficiário do projeto seja também ele um agente de mudança.





6 MESES DE FORMAÇÃO, 2 SEMANAS EM AÇÃO, UMA VIDA EM MISSÃO!

O NOSSO LEMA

O nosso lema é “seis meses de formação, duas semanas em ação, uma vida em missão”. Acreditamos que cada uma das voluntárias é capaz de provocar mudanças sociais com impacto à sua volta e de ajudar os outros a transformarem as suas vidas.

Encaramos a etapa da universidade como uma etapa chave na procura da missão pessoal de cada pessoa e acreditamos no potencial dos jovens para a construção da sociedade, o que nos motivou a sonhar com um projeto em que as voluntárias são protagonistas do início ao fim.

O Projeto Bon-dja destina-se a jovens universitárias com vontade de sair do sofá e contribuir com as suas qualidades e talentos para um mundo melhor, ajudando e estando atentas a quem mais precisa.



COMO ATUAMOS?

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Para que o objetivo no local seja cumprido, as voluntárias integram um programa de formação mensal, nas cidades do Porto e de Braga. Durante os seis meses prévios ao embarque para a ilha ajudamos as voluntárias a conhecerem-se melhor, a desenvolverem as suas qualidades e talentos, e formamos em competências de liderança social, trabalho em equipa e solidariedade.

Simultaneamente as voluntárias integraram uma das cinco equipas do projeto e tiveram reuniões para desenhar a estratégia e dinâmica da sua área de atuação. As equipas foram: *fundraising*, serviço & logística, atividades, formação espiritual, comunicação & marketing.

Essencial para a dinâmica das equipas foi o *bootcamp* realizado a meio do programa de formação, com o objetivo de capacitar no trabalho em equipa e gestão de projetos.

CAMPO DE FÉRIAS

Durante duas semanas do período de férias escolares, desenvolvemos atividades para cerca de 250 crianças e jovens nos três centros da ARCAR: Centro de acolhimento da Mesquita, Centro Socioeducativo do Mulundo e Centro Polivalente Dr. Paulo Moreira.

As nossas principais áreas de atuação foram a promoção de talentos, cuidado do ambiente e promoção de saúde. Foram duas semanas em que ensinamos, mas sobretudo aprendemos muito com todas as pessoas com quem estivemos.

Funcionamos em equipas de 5 a 10 voluntárias, distribuídas pelos três centros da ARCAR e divididas em grupos de crianças e adolescentes, adequando as atividades realizadas às diferentes faixas etárias dos participantes no campo de férias.

A Associação para Reinserção de Crianças Abandonadas e em Situação de Risco (ARCAR), é uma instituição de solidariedade social que desenvolve as suas atividades no domínio da proteção das crianças abandonadas e em risco desde 1991.

Centro de Acolhimento da Mesquita

Sede da ARCAR, localizada no bairro da Mesquita; acolhe 50 rapazes dos 6 aos 18 anos em regime de internato.

Centro Socioeducativo do Mulundo

Localizado no bairro do Mulundo, acolhe 95 crianças e adolescentes dos 6 aos 18 anos em regime de externato; desenvolve atividades de apoio ao estudo e de ocupação dos tempos livres. No campo de férias desenvolvido pelo Bon-dja abriu portas a outras crianças do bairro, ultrapassando os 100 participantes.

Centro Polivalente Dr. Paulo Moreira

Localizado no bairro da Liberdade, acolhe 65 crianças e adolescentes em regime de externato; possui também um atelier com capacidade para 20 formandos no âmbito de atividades domésticas. No campo de férias desenvolvido pelo Bon-dja abriu portas a outras crianças do bairro, ultrapassando os 100 participantes.





1ª EDIÇÃO BON-DJA

1ª EDIÇÃO BON-DJA





DUAS SEMANAS EM AÇÃO

IMPACTO BON-DJA



32 voluntárias que integraram o Bon-dja



44 horas de formação



60 horas de voluntariado



42 funcionários da ARCAR envolvidos



250 participantes no campo de férias



250 beneficiários de material escolar



2500 refeições distribuídas

ÁREAS DE ATUAÇÃO



PROMOÇÃO DE TALENTOS

O campo de férias organizado pelo Bon-dja está totalmente alinhado com o objetivo de promover uma educação inclusiva e de qualidade para todos (*ODS 4 – Educação de qualidade*).

Todas as manhãs abordamos com as crianças e jovens temas relacionados com a formação da personalidade, como a justiça, a paz, a solidariedade e a responsabilidade social. Desenvolvemos atividades de artes plásticas, promovendo a utilização de materiais reciclados, xadrez, teatro e dança. Acreditamos que as atividades artísticas permitem estimular a criatividade e capacidade de expressão, permitindo a cada criança e jovem desenvolver os seus talentos, tornando-se mais confiante e feliz.



CUIDADO DO AMBIENTE

O cuidado do ambiente é uma prioridade da sociedade atual, estando refletido em vários Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (*ODS*): água potável e saneamento (*ODS 6*), energias renováveis e acessíveis (*ODS 7*), ação climática (*ODS 13*), proteger a vida marítima e terrestre (*ODS 14 e 15*).

No projeto Bon-dja quisemos que esta temática integrasse o plano formativo, pelo que as tardes da primeira semana do projeto foram dedicadas a temas e atividades lúdicas relacionadas com o cuidado do ambiente. Construámos contentores do lixo para os diferentes centros, abordamos o tema da reciclagem, ensinando a reciclar e reutilizar as embalagens, falamos sobre os oceanos e o cuidado dos animais e exploramos o tema das energias renováveis. Nestas atividades tivemos em conta o contexto da ilha, mas não deixamos de abrir horizontes e novas perspetivas que ajudem as crianças e jovens a sentirem a responsabilidade pelas mudanças necessárias para um desenvolvimento sustentável.



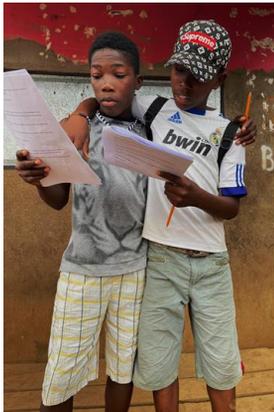


SAÚDE INFANTIL E JUVENIL

Promover a saúde, começando pelas crianças e jovens, e o bem-estar para todos é um objetivo prioritário do Bon-dja. Este objetivo encontra-se alinhado com um dos objetivos de desenvolvimento sustentável que pretende garantir a saúde de qualidade para todos e promover a saúde mental e o bem-estar (ODS 3).

A promoção da saúde integrou o plano formativo do Bon-dja, ocupando as tardes da segunda semana. Estas tardes foram dedicadas a temas e atividades lúdicas relacionadas com a saúde, tais como higiene corporal e oral, alimentação saudável e primeiros socorros. Porque a saúde mental é uma prioridade, com apoio das voluntárias estudantes de Psicologia, promovemos também atividades de gestão de emoções para um autoconhecimento e desenvolvimento saudável.

Da equipa do Bon-dja fizeram parte uma pediatra, uma médica de família geral e familiar e duas estudantes da área da saúde. Deste modo, pudemos prestar primeiros socorros e realizar consultas médicas a várias crianças da instituição e dos bairros.





EQUIPA BON-DJA

ORGANOGRAMA



O Projeto Bon-dja na sua primeira edição contou com 32 voluntárias.

Quatro pessoas integraram a Equipa Responsável e as restantes voluntárias integraram uma das equipas do Projeto Bon-dja.





Durante os meses de preparação do projeto, cada voluntária integrou uma equipa responsável por um dos âmbitos do projeto.



Equipa de *Fundraising*

A equipa de *fundraising* tem a missão de conseguir junto de empresas e outras entidades a angariação de fundos para os gastos necessários.



Equipa de Serviço e Logística

Compete à equipa de Serviço e Logística a organização das refeições das voluntárias e a coordenação dos serviços de cozinha e de limpeza.



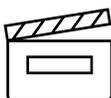
Equipa de Atividades de Crianças e Adolescentes

Esta equipa, dividida em duas sub-equipas, desenvolve um plano de atividades destinado a estes dois grupos etários, de modo a tornar as semanas em São Tomé enriquecedoras e divertidas para todos os participantes no campo de férias.



Equipa de Formação Espiritual

O projeto tem uma identidade cristã que se reflete nos valores que o inspiram. Cabe a equipa de formação espiritual organizar os momentos de espiritualidade que fazem parte do projeto. Esta equipa também é responsável pelo plano de formação das crianças e dos adolescentes.



Equipa de Comunicação e Marketing

A equipa de Comunicação e Marketing tem a missão de dar a conhecer o projeto, estabelecendo contacto com entidades públicas e privadas em Portugal e São Tomé e dinamizando as redes sociais.

EQUIPAS BON-DJA



Durante as semanas do campo de férias em São Tomé, as voluntárias estiveram organizadas em três equipas, distribuídas pelos três centros da ARCAR. Além disso, contamos com uma Equipa de Serviço e uma Equipa Livre.

A Equipa de Serviço ficou de apoio aos aspetos logísticos necessários, tais como a preparação das refeições e a limpeza. A Equipa Livre, constituída por dois membros responsáveis do projeto ficou na retaguarda, disponível para tudo o que fosse preciso.



Equipa Serviço

Cláudia

Beatriz T

Catarina M

Equipa Livre

Xanda

Maria FA





Equipa Sede

Maria Manuel	Carolina M
Isabel	Mariana S
Joana	Beatriz L

Equipa Mulundo

Margarida	Mariana C
Maria MC	Sabrina
Beatriz A	Jacinta
Beatriz F	Maria Manuel
Lara	Leonor AP



Equipa Liberdade

Catarina S	Francisca
Maria Inês	Núria
Cecilia	Tânia
Leonor S	Mariana M
Carolina G	Carolina C
Benedita	



EVENTOS DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS



Recolha de alimentos e material escolar

Durante seis meses recolhemos alimentos e material escolar. Contamos com 5 postos de recolha em Braga e no Porto. Marcamos ainda presença em duas recolhas no Pingo Doce de Gaia e na Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, com a recolha solidária de alimentos organizada pela associação de estudantes (Grupo NASA).

Campanha *Face to Face*

As voluntárias do projeto Bon-dja, com alguns amigos e familiares, divulgaram o projeto nas ruas das cidades de Braga e do Porto, conseguindo assim recolher donativos e apoios para São Tomé.

Concerto Solidário

No dia 29/abril contamos com um momento musical solidário com o coro ensemble Fásentido. As Fásentido organizaram em Braga um concerto com música dos cinco continentes, onde sobressaíram as músicas africanas, em homenagem ao Bon-dja.



Mandjan Bon-dja

Mandjan significa madrinha em dialeto são tomense. Para esta iniciativa convidamos algumas madrinhas para representar o nosso projeto. São mulheres inspiradoras, que nos apoiam e nos ajudam a divulgar o projeto. Madrinhas que no seu dia a dia procuram viver valores que para nós são essenciais.

Um obrigada especial à Alexandra Costa Martins, jornalista do Porto Canal e *Mandjan Bon-dja* desde Maio de 2022.

Dêya Bon-dja

Dêya significa amigo em dialeto são tomense. Lançamos esta iniciativa nas redes sociais no mês de maio. O projeto Bon-dja precisa de muitos amigos para se concretizar e poder criar impacto junto da comunidade de São Tomé. Esta iniciativa consiste em ajudar o projeto com uma quota solidária.

Obrigada aos 15 *Dêyas Bon-dja* que nos ajudaram este ano!



Workshop Stress & Burnout

Juntamente com a Professora Cristina Queirós, docente e investigadora de psicologia na Faculdade de Psicologia do Porto, organizamos um *workshop* solidário com o tema “*Stress & Burnout*” para estudantes universitários.

No dia 30 de maio, na plataforma *zoom* contamos com 37 participantes.

Workshop de Primeiros Socorros Pediátricos

Juntamente com a Mariana Capela, pediatra no Hospital dos Lusíadas e co-fundadora do projeto Bon-dja, organizamos três *workshops* solidários de Primeiros Socorros Pediátricos para famílias e educadores.

Estes *workshops* trimestrais, na plataforma *zoom*, contaram com 41 participantes.

Jornadas de Educação da Universidade do Minho

A convite da Escola de Educação da Universidade do Minho, nos dias 4 e 5 de abril, pudemos apresentar o projeto Bon-dja aos estudantes de educação e a todos os oradores do evento.

O Voluntariado na Faculdade de Psicologia do Porto

Com o objetivo de familiarizar a comunidade estudantil com o trabalho desenvolvido por associações de voluntariado que impactam o mundo, a Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (AEFPCEUP) organizou uma semana dedicada ao voluntariado onde marcamos presença no dia 4 de outubro para falar das duas semanas em ação do Bon-dja em São Tomé.



RELATÓRIO DE CONTAS

CONTAS 2022



ENTRADAS

Donativos Voluntárias	15 200,00 €
Quotas	800,00 €
Donativos	21 938,78€
Total entradas	37 938,78€

SAÍDAS

Viagens, transportes, alfandega, consulado	28 141,69 €
Alimentação	464,40€
Material Atividades, secretariado e comunicações	1 958,02 €
Seguro	953,18 €
Total saídas	31 517,29 €

SALDO PARA PROJETOS FUTUROS	6 421,49 €
------------------------------------	-------------------

DONATIVO EM ESPÉCIE	5 499,64 €
----------------------------	-------------------



PARCERIAS & APOIOS

PARCERIAS

Clube Colina

O Clube Colina é um centro de atividades em Braga, cuja missão é colaborar na tarefa educativa, complementando o papel da família e da universidade. Tem como objetivo dar ferramentas para que as jovens desenvolvam personalidades fortes e equilibradas, como estudantes responsáveis, profissionais competentes e percebam o seu papel insubstituível na família e na sociedade. Foi em parceria com o Clube Colina que foi realizada a seleção e a formação das jovens de Braga que integraram o projeto Bon-dja.



Clube Rampa

O Clube Rampa é um centro de atividades no Porto com um projeto formativo para raparigas desde o 1º ciclo escolar até ao final da universidade. Ao longo do ano e nas férias organizam-se iniciativas de voluntariado dirigidas a pessoas mais carenciadas, idosas ou doentes. Foi em parceria com o Clube Rampa que foi realizada a seleção e a formação das jovens do Porto que integraram o projeto Bon-dja



ARCAR

De todas as parcerias realizadas, a ARCAR tem um lugar especial. Desde a primeira reunião com a direção percebemos que havia uma sinergia entre a missão do projeto Bon-dja e os objetivos da instituição. Foi uma parceria sólida que prevemos que se mantenha nos próximos anos. Agradecemos a ARCAR, especialmente à sua fundadora, a Dona Balbina Tiny da Trindade e a todos os seus funcionários por nos terem recebido de braços abertos e pela confiança depositada no Projeto Bon-dja para impulsionar a formação das crianças e jovens.



Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe

A Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe abriu-nos as portas desde o início do projeto. Foi esta parceria que nos permitiu realizar o Bon-dja na ilha de São Tomé, garantindo os apoios logísticos necessários ao alojamento das 32 voluntárias do projeto.



Escola Portuguesa
de São Tomé e Príncipe - CELP

Rangel

A Rangel, parceiro logístico global, em conjunto com a NAI São Tomé, serviço internacional especializado, garantiu o transporte da alimentação e material necessários para o sucesso do projeto Bon-dja. Sem este apoio não teria sido possível realizar as atividades e apoiar com alimentos e material escolar a instituição ARCAR.



Fundação Maria Beatriz Lopes da Cunha

A Fundação Maria Beatriz Lopes da Cunha (FMBLC) tem como missão valorizar, realçar e difundir a centralidade da família na sociedade e a importância da educação, da cultura, e da solidariedade no desenvolvimento de cada pessoa, como ser único e irrepetível.

Alinhado com os valores da FMBLC, desenvolvemos esta parceria que potencia o projeto Bon-dja, inserindo-o numa estrutura social e legal sólida e com uma missão comum.

Cooperativa de Telheiras

A Cooperativa de Telheiras para a Promoção da Solidariedade e da Cultura, C.R.L., tem o compromisso de contribuir para o fomento da economia social. Um dos âmbitos de ação são as parcerias com projetos sociais, como o Bon-dja.

APOIOS



J. CABRAL ALMEIDA





OBRIGADA

Relatório de atividades 2022
© Projeto Bon-dja São Tomé

