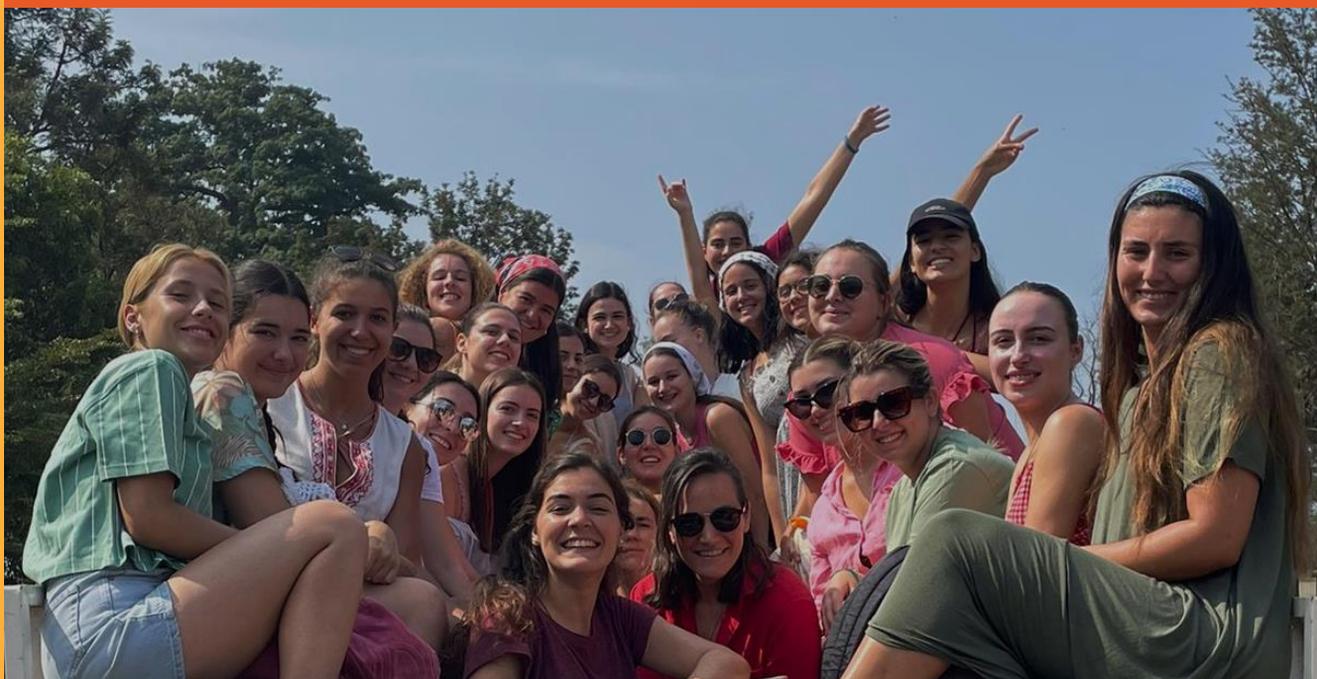




Bon-dja!
SÃO TOMÉ

REGULAMENTO GERAL

2023_2024



ÍNDICE

I) Identidade do Projeto Bon-dja	3
II) Candidaturas	5
III) Pagamentos e <i>fundraising</i>	7
IV) Desistências e exclusões	10
V) Programa de formação Bon-dja	12
- Programa formação	13
- <i>Mentoring</i>	13
- Equipas de trabalho	14
VI) Verão Bon-dja	16
- Programa	17
- Regras	17
- Programa Saúde	18
- Horário	18
- Segurança	18
VII) Normas de Conduta	19
VIII) Objetos pessoais	22
IX) Proteção de dados	24
X) Declaração	25



I) IDENTIDADE DO PROJETO BON-DJA

IDENTIDADE DO PROJETO BON-DJA

O Projeto Bon-dja São Tomé é um projeto de voluntariado internacional para estudantes universitárias, que tem como finalidade contribuir para o desenvolvimento dos jovens e crianças da Associação ARCAR, em São Tomé e Príncipe.

O Bon-dja tem uma identidade cristã e desenvolve-se em parceria com o Clube Rampa no Porto e com o Clube Colina em Braga. O projeto é aberto a todas as universitárias que partilhem os mesmos valores, qualquer que seja a sua crença.

MISSÃO

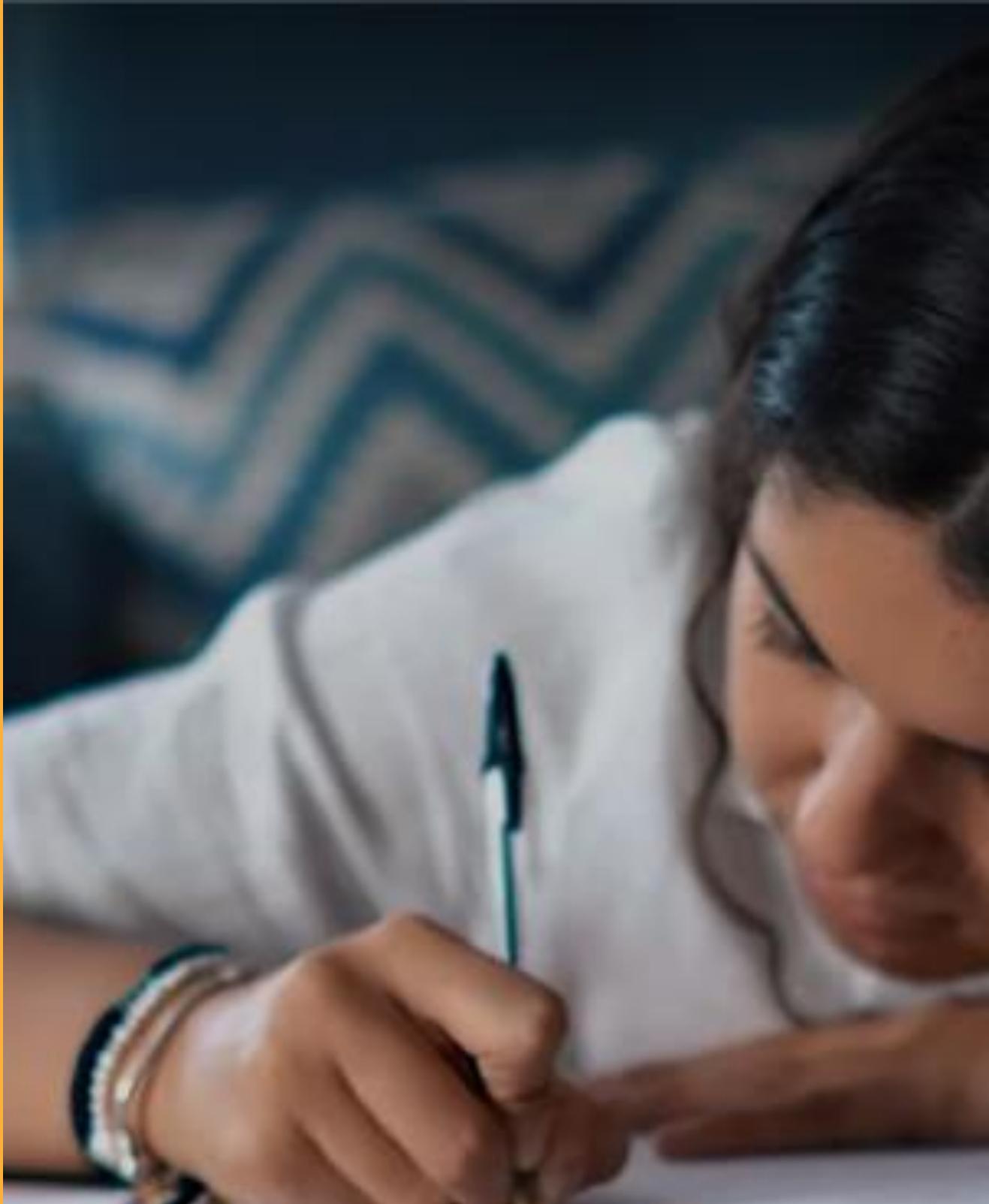
A missão do Bon-dja é contribuir para a melhoria de vida dos outros, especialmente dos mais desfavorecidos, dando ferramentas e desenvolvendo o potencial de cada voluntária para ser agente de mudança positiva e criar impacto social à sua volta.

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.

VALORES

Os valores do Bon-dja assentam no serviço aos outros, realizado com caridade e alegria. O projeto desenvolve-se num clima de confiança e amizade entre as voluntárias. O compromisso e a responsabilidade são valores essenciais para o sucesso da missão.



II) CANDIDATURAS

II) CANDIDATURAS

As candidaturas para a 2ª edição do Projeto Bon-dja decorrem de 1 a 15 de setembro de 2023. A candidatura fica concluída com o preenchimento de um formulário *online* e do envio de um vídeo. A primeira etapa de seleção consiste na avaliação das respostas recebidas e os resultados são comunicados no dia 18 de setembro. A segunda etapa de seleção é efetuada através de uma entrevista pessoal realizada por dois membros da equipa responsável do projeto. Os resultados são comunicados a 16 de outubro.

Caso sejam selecionadas para o Projeto Bon-dja, as voluntárias apenas podem participar na edição do projeto para a qual foram selecionadas.



CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Podem candidatar-se ao Projeto Bon-dja estudantes universitárias que frequentem a licenciatura ou o mestrado nas cidades do Porto ou de Braga, locais onde decorrem as formações.

A disponibilidade para frequentar presencialmente o programa de formação do projeto é um requisito obrigatório para participar no Bon-dja.



III) PAGAMENTOS E FUNDRAISING

III) PAGAMENTOS E FUNDRAISING

PAGAMENTOS

O pagamento das despesas assumidas pelas voluntárias é realizado diretamente ao Projeto Bon-dja, sendo que o valor da viagem pode ser pago em três prestações (dezembro, março e junho). O valor total a pagar ao Projeto Bon-dja varia de acordo com o valor da viagem.

DESPEAS ASSUMIDAS PELAS VOLUNTÁRIAS

- Viagem a São Tomé
- Passaporte
- Visto (25€)
- Registo criminal
- Consulta do viajante, vacinação e medicação
- 2 *Bootcamps* (25€/cada)
- Gastos pessoais em São Tomé

DESPEAS ASSUMIDAS PELO PROJETO BON-DJA

- Programa de formação em empreendedorismo e liderança feminina durante um ano
- *Mentoring*
- Alojamento, deslocações e alimentação nas duas semanas em São Tomé
- Atividades com as crianças e jovens da ARCAR
- Experiências culturais em São Tomé
- Seguro de voluntariado em São Tomé
- T-shirts Bon-dja
- Diário de bordo Bon-dja
- Evento de celebração final
- Certificado de participação Bon-dja

FUNDRAISING

Todas as voluntárias que integram o Bon-dja são responsáveis por colaborar com a equipa de *fundraising* na angariação de fundos para as despesas assumidas pelo Projeto Bon-dja. Só com a colaboração de todas é possível que o projeto se realize, e apesar de não haver um valor obrigatório, contamos com a responsabilidade e iniciativa de todas as voluntárias.

As atividades realizadas no âmbito de *fundraising*, bem como todas as atividades que utilizem a marca do Projeto Bon-dja carecem de aprovação da equipa responsável.





IV) DESISTÊNCIAS E EXCLUSÕES

IV) DESISTÊNCIAS E EXCLUSÕES

DESISTÊNCIAS

Em caso de desistência, a voluntária compromete-se a informar a equipa responsável do Projeto Bon-dja, justificando devidamente a sua decisão. Em caso de desistência não será reembolsado o valor das prestações pagas.

ALTERAÇÕES E CANCELAMENTOS

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

As voluntárias do projeto comprometem-se a participar presencialmente no programa de formação, não estando prevista a participação *online*. As faltas ao programa de formação deverão ser devidamente justificadas, sendo que as faltas não justificadas poderão constituir um critério de exclusão do programa.

VERÃO BON-DJA

As viagens para São Tomé e Príncipe que não sejam realizadas por motivos alheios ao Bon-dja (cancelamento do voo) conferem o direito a reembolso do valor da viagem, sempre que este valor seja reembolsado ao projeto pela companhia aérea.

EXCLUSÕES

A exclusão de uma voluntária pode acontecer durante o programa de formação em Portugal ou durante a estadia em São Tomé e Príncipe por incumprimento das regras deste regulamento.

Em caso de exclusão, a voluntária não terá direito a qualquer tipo de reembolso. Caso a exclusão ocorra durante a estadia em São Tomé, o Bon-dja antecipará a data do voo da voluntária para a primeira data que esteja disponível.



V) PROGRAMA DE FORMAÇÃO BON-DJA

V) PROGRAMA DE FORMAÇÃO BON-DJA

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

As voluntárias do Projeto Bon-dja integram um programa de empreendedorismo social e liderança feminina que inclui formações mensais e sessões de *mentoring*, nas cidade do Porto e de Braga. Durante o ano, ajudamos cada voluntária a conhecer-se melhor, a desenvolver as suas qualidades e talentos e formamos em competências de liderança, trabalho em equipa e solidariedade.

As voluntárias integram também uma das cinco equipas do projeto e têm reuniões mensais para desenhar a estratégia e dinâmica da sua área de atuação.

MENTORING

O *mentoring* consiste no acompanhamento das voluntárias (*mentees*) pelas mentoras da equipa responsável, de modo a facilitar a integração no projeto e o desenvolvimento pessoal.

As sessões de *mentoring* são realizadas com periodicidade mensal e de modo informal, sendo aconselhável que decorram em regime presencial sempre que possível.

A atribuição da mentora é da responsabilidade da equipa responsável e ocorre após o primeiro *bootcamp*, considerando o perfil individual e áreas de interesse de cada voluntária. A relação de mentora e *mentee* consubstancia-se numa relação de colaboração, baseada na confiança e na consideração mútua.

EQUIPAS DE TRABALHO

O Projeto Bon-dja está nas mãos das voluntárias desde a fase inicial. Cada voluntária integra uma equipa responsável por uma área do projeto.

A atribuição da equipa é da competência da equipa responsável e ocorre após o primeiro *bootcamp*, considerando o perfil individual e áreas de interesse de cada voluntária. Cada equipa tem duas mentoras encarregadas pela coordenação do trabalho e articulação com a equipa responsável.



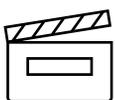
SERVIÇO E LOGÍSTICA

A equipa de Serviço e Logística é responsável pelo plano de refeições durante a estadia em São Tomé, pela angariação de alimentos e pelo material necessário na cozinha e na limpeza. É ainda da sua responsabilidade a gestão do armazém do Bon-dja e a realização do inventário do mesmo. Compete a esta equipa a distribuição de encargos e tarefas no alojamento durante o Verão Bon-dja.



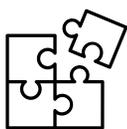
FUNDRAISING

A equipa de Fundraising é responsável por coordenar as atividades de angariação de fundos, pelo contacto com empresas e pela organização de eventos solidários. Todas as voluntárias colaboram com a equipa de Fundraising na angariação de fundos.



COMUNICAÇÃO E MARKETING

A equipa de Comunicação e Marketing é responsável pelo material gráfico de divulgação do projeto, por promover a comunicação e por dinamizar as redes sociais. É ainda da sua responsabilidade o merchandising do Bon-dja e a gestão das t-shirts das voluntárias. Compete a esta equipa a realização da Newsletter e a relação com os media.



FORMAÇÃO

A equipa de Formação é responsável por realizar os guiões de temas para as crianças e jovens da ARCAR, em colaboração com a equipa de Atividades. Compete a esta equipa a elaboração do caderno de oração das voluntárias e a dinamização de iniciativas de formação espiritual.



ATIVIDADES

A equipa de Atividades é responsável por realizar o plano de atividades para as crianças e jovens da ARCAR, em colaboração com a equipa de Formação. Compete a esta equipa a elaboração de fichas de atividades, a angariação do material necessário para a sua realização e a organização da festa final.





VI) VERÃO BON-DJA

VI) VERÃO BON-DJA

PROGRAMA

Durante duas semanas do período de férias escolares, o Projeto Bon-dja organiza um programa para crianças e jovens nos três centros da ARCAR. As principais áreas de atuação são a promoção de talentos, cuidado do ambiente e promoção da saúde.

O Bon-dja acredita no potencial de cada criança e de cada jovem e com as duas semanas do Verão Bon-dja quer promover os seus talentos, contribuindo para que cada um seja a sua melhor versão. Com temas variados, atividades lúdicas e dinâmicas de grupo, ajudamos a desenvolver competências e a trabalhar em equipa.

São integradas as temáticas do cuidado do ambiente e da promoção da saúde, de modo a promover uma consciência cívica e dando ferramentas para que as crianças e jovens se sintam responsáveis pelo desenvolvimento sustentável das suas comunidades e do seu país.

REGRAS

- Todas as voluntárias recebem formação para dinamizar as atividades do Verão Bon-dja. As voluntárias integram, em cada semana, uma equipa de atividades, num dos três centros da ARCAR.
- Cada centro tem uma mentora responsável pela equipa e pela articulação com os funcionários da ARCAR.
- A distribuição das equipas é da responsabilidade da equipa responsável.

PROGRAMA DE SAÚDE

O contacto com as crianças e jovens da ARCAR, bem como com as comunidades em que estão inseridos, suscitou o desejo de uma intervenção mais significativa no âmbito da promoção da saúde.

Para isso, o Projeto Bon-dja estabeleceu uma parceria com o Centro de Saúde de Água Grande e as estudantes de Medicina e Enfermagem vinculadas ao projeto podem integrar, durante uma semana, Unidades Móveis que vão atuar nas comunidades da Boa Morte e Bairro da Liberdade, onde se localizam dois dos centros da ARCAR.

Deste modo conseguimos contribuir para a promoção da saúde das comunidades onde desenvolvemos o Projeto Bon-dja, em colaboração com as entidades de saúde locais de São Tomé e Príncipe.

HORÁRIO

O horário semanal inclui tempo de atividades nos centros da ARCAR, tempo de trabalho em equipa para preparação das atividades, tempo de convívio entre voluntárias, tarefas no alojamento, momentos de formação espiritual e tempo livre. Os horários devem ser respeitados, para garantir o bom funcionamento do projeto.

Nos fins-de-semana estão previstas experiências culturais em São Tomé e dinâmicas de grupo que fazem parte do programa Bon-dja.

SEGURANÇA

De forma a garantir a segurança de todas as participantes, o horário do projeto deve ser respeitado, não sendo permitidas saídas no período noturno.

As voluntárias não devem deslocar-se sozinhas em nenhuma circunstância. As deslocações e passeios, nomeadamente no tempo livre, devem ser realizadas em pequenos grupos. .



VII) NORMAS DE CONDUTA

VII) NORMAS DE CONDUTA

DOAÇÕES

Todas as doações a título individual são expressamente proibidas. Bens pessoais que as voluntárias queiram doar no final do projeto, bem como todo o material excedente da estadia em São Tomé, será doado a uma instituição local, devidamente selecionada pela equipa responsável.

RELAÇÃO COM MENORES

Tendo em conta que as atividades na ARCAR são realizadas com menores de idade, todas as voluntárias devem apresentar um certificado de registo criminal antes da ida para São Tomé.

Não será tolerado qualquer espécie de abuso sobre um menor, por ações ou por palavras, ditas ou escritas. Devem evitar-se demonstrações físicas de afeto que pareçam estranhas a qualquer menor, mesmo que seja reta a intenção de quem as pratica.

É expressamente proibido o relacionamento com as crianças e jovens da ARCAR fora do âmbito das atividades do Bon-dja.

DESLOCAÇÕES

As deslocações no âmbito das atividades de voluntariado e das experiências culturais são asseguradas pelo projeto. As deslocações no tempo livre devem ser realizadas a pé ou utilizando os transportes públicos disponíveis. As voluntárias não estão autorizadas a conduzir nenhum veículo motorizado.

FUMAR

Não é permitido fumar nas instalações da ARCAR, nem na presença das crianças e jovens do projeto. Também não é permitido fumar nos espaços fechados do alojamento.

CONSUMO DE BEBIDAS ALCÓOLICAS

Não é permitido consumir bebidas alcoólicas nas instalações da ARCAR, nem na presença das crianças e jovens do projeto. É permitido o consumo moderado de bebidas alcoólicas no tempo livre.

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS

Não é permitido o consumo de substâncias ilícitas em qualquer momento do Projeto Bon-dja.

SITUAÇÕES INCORRETAS

Qualquer comportamento por parte de uma voluntária perante a população ou outro elemento do projeto que comprometa o Projeto Bon-dja ou a ARCAR, será alvo de uma análise por parte da equipa responsável. A análise será feita caso a caso, podendo determinar a exclusão do projeto.

São consideradas situações incorretas:

- o Relacionamentos de índole íntima com elementos da comunidade, da ARCAR ou da equipa do projeto;
- o Outros comportamentos que possam colocar em causa o trabalho a desempenhar ou a imagem do Projeto Bon-dja.



VIII) OBJETOS PESSOAIS

VIII) OBJETOS PESSOAIS

Qualquer objeto pessoal é da responsabilidade das voluntárias, nomeadamente no que respeita à prevenção de eventuais extravios.

MALA DE VIAGEM

A voluntária será informada do número de malas que lhe é permitido levar, bem como do limite de peso das mesmas. Conta-se que parte da bagagem esteja reservada para o material do Bon-dja.

COMUNICAÇÕES

As telecomunicações pessoais não devem ser realizadas nas instalações da ARCAR. O uso de telemóvel durante as atividades com as crianças e jovens é expressamente proibido.

FOTOGRAFIAS E VÍDEOS

Durante as atividades, as voluntárias apenas podem tirar fotografias ou gravar vídeos no âmbito do projeto, tendo em conta o direito à privacidade das crianças e jovens da ARCAR. Adicionalmente as voluntárias devem respeitar a imagem institucional do Projeto Bon-dja e a sua condição de voluntárias e não de turistas.

As fotografias e vídeos não devem expor de forma acrítica crianças, adultos ou qualquer pessoa da comunidade local.

É expressamente proibido tirar fotografias ou gravar vídeos que exponham de forma acrítica as outras participantes do projeto.



IX) PROTEÇÃO DE DADOS

IX) PROTEÇÃO DE DADOS

O Projeto Bon-dja vela pela proteção dos dados pessoais das voluntárias e das crianças e jovens da ARCAR, em conformidade com a legislação em vigor.

As fotografias e vídeos realizadas no âmbito do projeto só podem ser utilizadas em publicações e material informativo do Projeto Bon-dja.



X) DECLARAÇÃO

Eu, _____,
portadora do cartão de cidadão com o número _____,
declaro estar ciente do Regulamento de participação no Projeto Bon-dja São Tomé.
Assumo o compromisso de o respeitar, cumprir integralmente e aceitar as
consequências nele previstas.

Assinatura: _____

Data: ___ / ___ / _____

Regulamento Geral 2023_2024
© Projeto Bon-dja São Tomé

