



DESAFIO SOLIDÁRIO FEVEREIRO

MUBU#2017.02: Ser Voluntário, Encontrar um Parceiro



COMEÇAR PELO FIM

Este desafio só podia começar pelo fim. Esclareço. Normalmente lançamos o desafio e enquanto ele está a decorrer, também o cumprimos. Neste caso achámos que era necessário cumprirmos nós o desafio primeiro para vos podermos contar todos os pormenores em primeira mão! E desta forma descomplicada passámos um fim de tarde espectacular no núcleo de Cascais da Refood.

TEMPO ACABA COM DESPERDÍCIO

O desafio do mês é doar um pouco do vosso tempo. Temos duas sugestões: tornarem-se voluntários; sabiam que podem ajudar com 2 horas por semana? Não têm que se preocupar com nada, apenas aparecer e os coordenadores de serviço dão as indicações sobre o que há a fazer nesse dia. A segunda sugestão é mais ambiciosa: tentarem arranjar um parceiro que forneça comida à Refood. Aquela pastelaria onde vão tomar café todos os dias, ou o restaurante onde vão almoçar, quem sabe se não são os parceiros perfeitos! O desperdício está onde menos se espera! Cliquem link infra e seleccionem a opção que escolheram (Voluntário ou Parceiro):

<http://www.re-food.org/pt/contactos>





REFOOD EM NÚMEROS

2011 . Ano em que nasceu;

36 . Núcleos;

100 . Trabalho exclusivamente voluntário, 100%!

4.000 . Pessoas que apoiam diariamente;

5.230 . Voluntários (apenas 2 horas por semana);

1.300 . Parceiros, fontes de recepção de alimentos.

LSBOA
100%



**DESEJAS ACABAR COM O DESPERDÍCIO
DE ALIMENTOS PREPARADOS E COM A
FOME NO TEU BAIRRO?**

VEM E FAZ A DIFERENÇA



O PROJECTO

A uma macro escala existe o projecto "Lisboa 100%" que pretende fazer chegar esta iniciativa a todas as freguesias do concelho. À escala do núcleo o que se passa? Todos os dias existem 2 turnos que começam às 17h30m e terminam pelas 23h30m. O turno da recolha de comida percorre os restaurantes e hotéis parceiros. Pela dimensão do generoso apoio que lhes é dado a recolha ao Lidl é feita diariamente. Contou-nos o Edmundo (um dos Gestores do Núcleo de Cascais) que esta empresa a determinada altura lhes diz: só vos podemos fornecer alimentos se eles forem transportados numa carrinha refrigerada. Ao saber da inexistência deste veículo, este parceiro resolve também esta lacuna e dá mais esse passo no apoio a este projecto. O Continente também é um parceiro forte e regular.



ORGANIZAÇÃO E SISTEMA

Quando a comida chega ao núcleo é categorizada com um código que identifica a sua proveniência e com uma cor que identifica o dia da semana. Está a base criada para que possa ser distribuída pelas famílias. O turno da distribuição começa onde o anterior terminou. Existe um enorme quadro onde estão as informações base necessárias à rápida identificação das famílias e suas características. Quantos adultos, quantas crianças, se existe alguma intolerância alimentar, ou ainda algum alimento que um dos membros não gosta, esta informação apesar de não comprometer de forma alguma a privacidade dos utentes, fornece de forma expedita os dados necessários à composição dos cabazes que é, semanalmente, feita por grupos diferentes. Cada família tem 2 conjuntos de caixas plásticas que são devolvidas já lavadas pelos utentes quando vão buscar o novo donativo. Saem caixas cheias, entram caixas vazias.



CABAZ

Além da comida confeccionada, o cabaz também inclui pão do dia, fruta, vegetais e complementos de mercearia, se por acaso aparecem umas guloseimas irão para as famílias com crianças. Existe a preocupação de garantir da melhor forma possível que os utentes têm uma alimentação variada, assim se num dia a "Família 1" levou carne, é feito o esforço para que no dia seguinte leve peixe. Tudo isto está tabelado o que ajuda muito a ter uma panorâmica geral das rotinas. E perguntamos nós: então não distribuem os cabazes? Não. As pessoas vêm ao núcleo recolhê-los. A porta abre às 19h30m de forma ritmada e serena os cabazes começam a sair. Antes disso já estão pessoas cá fora. No logradouro deste imóvel cedido pela Santa Casa da Misericórdia os utentes reúnem-se muito antes das portas abrirem e aqui ficam a conviver.



AMBIENTE

É fácil de perceber porquê, o espaço está impecavelmente arranjado e convida a sentar e estar. O último melhoramento que aqui foi feito, foi um quebra-vento que torna este espaço de recepção ainda mais confortável e acolhedor. Se lá dentro a energia é contagiante, cá fora não é diferente. Conhecemos a Mercedes, ao lado de quem pusemos literalmente as "mãos na massa". Passado umas horas ficámos a conhecer o António, marido da Mercedes e só nos faltou a filha que também é voluntária. É espectacular vermos esta adesão em família. Em resposta à nossa pergunta, confirma-se a suspeita: também existem beneficiários que são voluntários. Isto para nós faz todo o sentido. É o fechar do círculo! Cá fora o ambiente é igualmente efervescente.



Por todo o lado existem pequenos grupos que estão animadamente à conversa. Falámos com o Sr. António P. que teve a generosidade de nos contar que ficou a saber da Refood através da Dr^a Ana, assistente social na AJU - lembram-se da nossa parceria de Dezembro? Parece que também aqui se fecha um círculo! - disse-nos que gosta de aqui vir e até já recomendou a um amigo que está no momento em lista de espera. Saímos de lá de coração cheio.

VOLUNTÁRIO POR UM DIA

O tempo sabe sempre a pouco, mas o importante é vermos esse desafio como positivo e fazermos o máximo que conseguirmos com o pouco tempo que todos temos. Já viram que podemos fazer a diferença apenas com 2 horas por semana! Descubram qual o núcleo mais perto de vocês aqui:

<http://www.refood.org/pt/nucleos/portugal/lisboa>



Quis partilhar convosco mais uma perspectiva desta experiência. Então pedi ao meu amigo João Branco que me dissesse como foram para ele aquelas 2 horas. Vejam o que ele nos conta: "Fui desafiado por um amigo e fiquei impressionado com a cadeia de solidariedade criada pela Refood que permite proporcionar uma refeição quente a quem precisa. Constatei que é uma Organização prática, dinâmica e solidária que juntamente com os parceiros dão o exemplo a todos nós, de que simples gestos podem tornar-se em algo maior e marcar a diferença na vida de alguém." Obrigada João, subscrevemos a 200%!



REFOOD . Núcleo de Cascais



Simple ideas for a solidary lifestyle

(English Version)

CHALLENGE OF THE MONTH

BEING A VOLUNTEER, FINDING A PARTNER

BEGGINIG BY THE END

This challenge could only begin by the end. I will clarify. Usually we launch the challenge and while it is going on, we also fulfill it. In this case we thought it was necessary to complete the challenge first so we could tell you all the details first hand! And in this uncomplicated way we spent a spectacular afternoon at the Cascais Refood Center.



TIME FINISHES FOOD WASTE

The challenge of the month is to donate some of your time. We have two suggestions: to become volunteers; Did you know they can help with only 2 hours a week? You don't have to worry about anything, just show up and the service coordinators will give the guidelines about what there is to do on that day. The second suggestion is more ambitious: try to find a partner who provides food to ReFood. That bakery where you go to have coffee every day, or the restaurant where you go to lunch, who knows if they're not the perfect ReFood partners! Waste is where you least expect it! Click the link below and select the option you have chosen (Volunteer or Partner):

<http://www.re-food.org/pt/contactos>

REFOOD IN NUMBERS

2011 . Year of birth;
36 . Centers;
100 . Exclusively voluntary work, 100%!
4.000 . People who they support daily;
5.230 . Volunteers (only 2 hours per week);
1.300 . Partners, sources of food reception.

THE PROJECT

At a macro scale there is the "Lisboa 100%" project that intends to make this initiative reach all villages in the county. At the core scale, what is going on? Every day there are 2 shifts that start at 5:30 p.m. and end at 11:30 p.m. The food collection round goes through the restaurants and partner hotels. Because of their generous support the round through Lidl is made daily. Edmundo (one of the Managers of Cascais Nucleus) told us that this company at one point tells them: we can only provide food if they are transported in a refrigerated van. Knowing the inexistence of this vehicle, this partner also solves this gap and takes this step further in supporting this project. The Continent is also a strong and regular partner.

ORGANIZATION AND SYSTEM

When the food arrives at the nucleus it is categorized with a code that identifies its origin and with a color that identifies the day of the week. The basis is created so it can be distributed by families. The distribution shift begins where the previous shift ended. There is a huge picture of the basic information needed to quickly identify families and their characteristics. How many adults, how many children, if there is any food intolerance, or any food that one of the members doesn't like, this information, although not in any way compromising the privacy of the users, provides in an expedited way the necessary data for the composition of the baskets that is , weekly, made by different groups. Each family has 2 sets of plastic boxes that are returned already washed by the users when they get the new donation. Full boxes come out, empty boxes come in.



BASKET

In addition to the ready-made food, the basket also includes bread, fruit, vegetables and groceries, if it happens to appear treats they go to families with children. There is a concern to ensure in the best possible way that users have a varied diet, so if one day "Family 1" took meat, the effort is made to send fish the next day. All this is tabulated which helps a lot to have an overview of the routines. And we asked, don't you distribute the baskets? No. People come to the nucleus to collect them. The door opens at 7:30 p.m. in a rhythmic and serene way the baskets begin to leave. Before that there already are people out there. In the backyard of this property given by Santa Casa da Misericórdia, the users gather long before the doors open and here they are living together.

AMBIANCE

It's easy to understand why, the space is impeccably arranged and invites you to sit and be there. The last improvement that was made here was a windbreak that makes this reception space even more comfortable and welcoming. If the energy inside is contagious, outside is no different. We met Mercedes, beside whom we literally put our "hands in the dough". After a few hours we met Antonio, Mercedes's husband and we only lacked the daughter who's also a volunteer. It's spectacular to see this familiar adherence. In response to our question, the suspicion is confirmed: there are also beneficiaries who are volunteers. This makes all sense to us. It's the closure of the circle! Outside, the environment is equally effervescent. Everywhere there are small groups that are lively talking. We spoke with Mr. António P. who was so generous to tell us that he heard from ReFood through Dr. Ana, social worker at AJU - remember our December partnership? It seems that we're also closing a circle here! - told us that he likes to come here and that he has even recommended it to a friend who is currently on the waiting list. We left there with a full heart.

VOLUNTEER FOR ONE DAY

We always feel that time flies, but the important thing is to see this challenge as positive and to do as much as we can with the little time we all have left. Have you already seen that you can make a difference with just 2 hours a week! Find out which nucleus is closest to you here:

<http://www.re-food.org/en/nucleos/portugal/lisboa>

I wanted to share with you one more perspective of this experience. So I asked my friend João Branco to tell me what it was like for him these two hours. See what he told us: "I was challenged by a friend and was impressed by the chain of solidarity created by ReFood that allows to provide a hot meal to those who need it. I realized that it is a practical, dynamic and supportive organization that together with the partners set the example for all of us, that simple gestures can become something bigger and make a difference in someone's life. "Thank you, João, we subscribe to 200%!

REFOOD Cascais Nucleus