

Sabias que podes ser voluntário enquanto estás em casa?



Como posso ajudar em casa voluntariamente durante a quarentena?

Lembra-te que para algumas destas atividades necessitas da ajuda de um adulto

Clica em cima das imagens e vê o que elas mostram aje conforme a tua idade

Cria a tua lista
exercendo assim uma cidadania ativa

Que posso fazer para criar momentos divertidos em família?

Clica em cima das imagens e vê o que elas mostram aje conforme a tua idade

promove assim a interação e participação de toda a família.

E não te esqueças de telefonar ou contactar online familiares/amigos com os quais não tens estado devido à situação de recolhimento social: avós, tios, primos, amigos, colegas. Lembra-te que também podes combinar atividades online com eles.

