



® **ATLAS**

PEOPLE LIKE US

RELATÓRIO DE ATIVIDADES
2016

Síntese.....	3
Introdução.....	4
Projeto “Velhos Amigos”.....	5
Área Geográfica de Intervenção.....	7
Os Beneficiários.....	8
Os Voluntários.....	9
A Distribuição de Refeições.....	11
Os Apoios Complementares.....	13
Intervenção na Área da Saúde	
Intervenção para a Imagem	
Atividades Culturais e Recreativas	
Outras Atividades do Projeto	
Os Parceiros.....	19
O Projeto MEXE-TE.....	22
O Projeto Escolas Solidárias.....	24
Financiamento.....	25
A ATLAS nos Meios de Comunicação Social e nas Redes Sociais.....	26
Balanço Financeiro.....	28

O ano de 2016 trouxe novos desafios à ATLAS. Foi um ano em que a Associação desenvolveu a sua intervenção, confrontando-se com a ausência de financiamento.

Apesar dos condicionalismos financeiros o ano foi marcado pelo alargamento do Projeto “Velhos Amigos” à cidade da Marinha Grande, com a constituição de um novo Pólo de Intervenção. Um passo que era almejado pela Associação e que contribuiu para expandir horizontes, fazendo chegar o projeto a mais idosos

Ao longo de 2016, com a colaboração de **357 Voluntários**, nos quais se incluem os 13 elementos que, em regime pro bono, compõem os Órgãos Sociais, a ATLAS proporcionou refeições quentes, afetos e companhia a **54 beneficiários**, no âmbito do Projeto “Velhos Amigos” e apoio na dinamização de atividades diárias a **3 crianças** com necessidades educativas especiais, do Projeto Escolas Solidárias, implementado na Escola Correia Mateus, em Leiria.

É de realçar o apoio canalizado pela ATLAS a agregados familiares que apresentam condições sócio económicas fragilizadas, cujos filhos estudam na Escola Guilherme Stephens, da Marinha Grande. Ao longo do ano, o número de situações sinalizadas pela Escola aumentou e, por intermédio do Projeto Escolas Solidárias, foi possível apoiar **15 famílias** com entregas mensais de cabazes de alimentos e produtos de higiene.

Se no início e no decurso do ano de 2016 a incerteza foi uma variável presente, o final do ano brindou-nos com a palavra ‘reconhecimento’, ao vermos aprovado o financiamento no seguimento de candidatura apresentada ao BPI Seniores. Fechámos o ano com a certeza de que, uma vez mais, o nosso trabalho foi revalidado e nele foi depositado mais um voto de confiança.



IMAGEM 1
Voluntários Projeto “Velhos Amigos”
Coimbra



IMAGEM 2
Voluntários Projeto “Velhos Amigos”
Leiria



IMAGEM 3
Voluntários Projeto “Velhos Amigos”
Marinha Grande



INTRODUÇÃO

Com uma **Visão** integrada do Desenvolvimento, em que a Pessoa é o centro das políticas, das ações e das motivações, a ATLAS continua a apostar na sua **Missão** assumindo o compromisso de colaborar na “Transformação do Nosso Mundo” – contribuindo para cumprimento de algumas das metas definidas para cada um dos 17 objetivos vertidos na Resolução da Organização das Nações Unidas (ONU). Esta Resolução, em vigor desde 1 de janeiro de 2016, intitula-se “*Transformar o Nosso Mundo – Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável*” e destaca como primeiro objetivo a Erradicação da Pobreza.

Alavancada em **Valores** como Cultura de Excelência (Verdade, Qualidade, Exigência e Rigor), Defesa e Promoção de Direitos Humanos, Defesa e Promoção do Meio Ambiente, Justiça e Equidade, Compromisso e Legalidade, Compromisso e Responsabilidade e Transparência na Prestação de Contas, a ATLAS estabelece três grandes linhas de atuação:

-  A Cooperação para o Desenvolvimento;
-  A Educação para o Desenvolvimento e para a Cidadania Global;
-  O Desenvolvimento Local.



PROJETO “VELHOS AMIGOS”

“O número de idosos a viver sozinhos, isolados ou em situação de vulnerabilidade em Portugal quase triplicou nos últimos cinco anos, segundo os dados dos Censos Sénior recolhidos pela G.N.R.. O estudo, realizado no mês de Abril de 2016 em todo o território nacional, apurou que o número de idosos sinalizados nestas condições aumentou de 15.596, em 2011, para 43.322 este ano.

A maioria destes idosos são mulheres (28.691). Segundo os dados da G.N.R. 60% dos idosos sinalizados vivem sozinhos e 11% habitam isolados da comunidade. Ou seja, ao todo foram sinalizados 26 mil seniores a viver sozinhos, 4626 em situação de isolamento e 3085 que vivem sozinhos e isolados. A G.N.R. identificou que mais de 20% está em situação de vulnerabilidade fruto de limitações físicas e/ou psicológica. São mais de 9600 pessoas. Estes valores aumentaram quase 10% em relação a 2015, quando havia menos 4106 idosos sinalizados.”

Por Margarida David Cardoso, in Público, 16.06.2016

A redução da taxa de mortalidade, o aumento da esperança média de vida e o decréscimo da taxa de natalidade têm contribuído para o envelhecimento da população portuguesa. No ano 2000, pela primeira vez, em Portugal, o número de jovens foi superado pelo número de idosos, tendência esta que se manteve ao longo dos anos seguintes.

O número de idosos a viver sozinhos, isolados ou em situação de vulnerabilidade em Portugal justificou o início do Projeto “Velhos Amigos”, no ano de 2009, em Coimbra, continuando a servir de mote ao alargamento da intervenção a outras regiões do País. Em 2014 foi possível implementar o Projeto em Leiria e em 2016 na Marinha Grande, havendo perspetiva de que, em breve, se possa estender este apoio a idosos de outras cidades.

A título ilustrativo registam-se os dados obtidos pela G.N.R. no âmbito dos Censos Sénior 2016 nas Cidades de Coimbra e Leiria: neste ano foram sinalizados 1.290 idosos em Leiria e 1.380 idosos em Coimbra que vivem sozinhos, isolados ou em situação de vulnerabilidade. Importa salientar que a nível nacional, de acordo com este levantamento, terá havido um acréscimo destas situações na ordem dos 9,4%.

Ao Projeto “Velhos Amigos” podemos aplicar o esquema da comunicação, distinguindo como emissores os nossos Voluntários e como recetores os nossos Idosos, os nossos “Velhos Amigos”. A mensagem, veiculada através de visitas semanais realizadas aos Idosos por duplas de Voluntários, é carregada de companhia, afeto, compreensão e acompanhada de iguarias confeccionadas (refeições quentes) pelos Restaurantes e Entidades parceiras do Projeto. A ATLAS contribui na facilitação desta comunicação.

Além dos afetos e das refeições quentes, os “Velhos Amigos” da ATLAS beneficiam de outras respostas e atividades, proporcionadas através de protocolos de colaboração estabelecidos com entidades de diferentes áreas (saúde, educação, imagem e estética, entre outras). Destacam-se as seguintes ações:

-  Monitorização do estado de saúde dos idosos, através da colaboração de equipas de enfermeiros pro bono (colaboração da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra);
-  Realização de análises clínicas no domicílio (colaboração do Laboratório de Análise Clínicas São José);
-  Consultas gratuitas, de algumas especialidades, para idosos carenciados - Apoio Jurídico, Oftalmologia e Medicina Dentária (colaboração das Clínicas Leite, da Clínica Médico Dentária Sorriso de Mel, da São Óticas);
-  Apoio psicológico, através de uma equipa especializada em Psicogerontologia (colaboração da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra);
-  Cuidados de imagem e bem-estar com possibilidade de marcação em salão de cabeleireiro ou ao domicílio (colaboração dos Cabeleireiros Ilídio Design e do IC-Design – Cabeleireiro e Estética).

Este é um Projeto de cidadãos para cidadãos. É um projeto de voluntariado, de consciencialização, que procura canalizar os recursos das comunidades locais em prol de populações mais desfavorecidas. Contribui para uma sociedade mais justa e interventiva, na medida em que:

1º Mobiliza a sociedade civil na resposta a um problema social: o isolamento e carência dos idosos.

2º Conta com mais de 250 voluntários nas suas diferentes equipas, envolvendo cidadãos, empresas e outras instituições.

3º Dá resposta ao isolamento e à falta de qualidade de vida dos idosos, de um modo não convencional retardando a necessidade de ingresso em Unidades de Cuidados Continuados e em Lares.

4º É um Projeto que pode ser difundido por todo o país, necessitando de uma estrutura organizativa pequena, cujo funcionamento é de baixo custo.

5º Solicita e enfatiza o contributo de todos: dos cidadãos, das empresas e de outras entidades de forma natural, quase espontânea, mas simultaneamente organizada, tornando o Projeto numa resposta eficaz e cada vez mais abrangente, com constante diagnóstico de necessidades e procura de recursos e respostas. A ATLAS trabalha apenas no sentido de coordenar aquilo que os outros podem dar.



IMAGEM 4
Saúde Com Afetos- Coimbra



IMAGEM 5
Uma "Velha Amiga" de Coimbra



IMAGEM 6
Dois "Velhos Amigos" de Leiria



Área Geográfica de Intervenção

O Projeto "Velhos Amigos", implementado em Coimbra desde 2009 e em Leiria desde 2014, estendeu a sua área geográfica de atuação à cidade da Marinha Grande no

mês de julho de 2016. A constatação da existência de idosos em situação de carência social e isolamento, aliada ao interesse manifestado por alguns cidadãos em contribuir para a minimização destas situações, despoletou o início deste trabalho, através da constituição de um novo grupo de voluntários e de beneficiários. Nos meses compreendidos entre julho e dezembro de 2016 foram firmadas parcerias com diferentes entidades (restaurantes, empresas e particulares) que contribuíram para a exequibilidade desta ação, possibilitando o apoio a 8 novos idosos.



Os Beneficiários

O Projeto “Velhos Amigos” apoiou **54 beneficiários** durante o ano de 2016, dos quais **30 em Coimbra, 16 em Leiria e 8 na Marinha Grande**. Relativamente ao ano de 2015, que terminou com 47 “Velhos Amigos” a usufruírem do apoio da ATLAS, verificou-se o acréscimo de 7 beneficiários. Se por um lado, com a constituição do Pólo de Intervenção da Marinha Grande, proporcionámos refeições e acompanhamento a 8 novos beneficiários, por outro lado, em Coimbra fomos confrontados com a redução deste número. A ida para Unidades de Cuidados Continuados ou Lares de Terceira Idade e o falecimento foram os motivos que originaram a diminuição do número de “Velhos Amigos” apoiados.

Os idosos que recorrem à intervenção do Projeto “Velhos Amigos” são maioritariamente do sexo feminino e apresentam uma média de idades que ronda os 81 anos. São detentores de condição sócio económica deficitária, que não lhes permite fazer face às necessidades básicas. Vivem sós e em mais de 50% das situações foram detetadas dificuldades ao nível da mobilidade, fator que contribui para um maior isolamento, dificultando o acesso aos serviços da comunidade. Como denominador comum constata-se a existência de uma multiplicidade de problemas de saúde.



Os Voluntários

Um sistema só pode funcionar com todos os seus componentes não deixando, por este fato, de se poder atribuir maior importância a uns do que a outros. A componente fulcral do trabalho da ATLAS são os Voluntários. São eles, cidadãos ativos e conscientes, que tornam possível a concretização da nossa missão. Todos os sábados, sem interrupção, disponibilizam o seu tempo para fazerem chegar aos “Velhos Amigos” as refeições para o fim de semana. As equipas são constituídas por dois Voluntários que garantem a distribuição das refeições uma vez por mês, de forma rotativa. Além desta tarefa, os Voluntários conversam com os idosos, tentando perceber as suas angústias, receios, dificuldades, alegrias, expectativas, entre outros. Esta informação é devolvida à ATLAS através do preenchimento semanal do relatório de visita, modelo de registo criado para o efeito. Dependendo da disponibilidade de cada Voluntário, há beneficiários que são acompanhados a consultas médicas, às compras, em pequenos passeios, enfim, nas pequenas atividades do dia a dia. O que se pretende é que cada “Velho Amigo” ganhe em cada Voluntário um “Amigo Novo” que o possa conhecer, compreender, apoiar, orientar, cativar, ajudar, acompanhar... amar.

Aos Voluntários devemos o caminho percorrido. A sua dedicação, entrega e disponibilidade não é passível de se traduzir em números. Está muito para além do que se vê. Ainda assim, como forma de, aparentemente, se entender este envolvimento, apresentamos alguns dados do ano de 2016:

Ao longo do ano, o Projeto “Velhos Amigos” contou com a colaboração de **273 Voluntários**, distribuídos do seguinte modo pelas três cidades: **146 em Coimbra**, **93 em Leiria** e **34 na Marinha Grande**.

CIDADE	N.º VOLUNTÁRIOS EM 2016	N.º DE NOVOS VOLUNTÁRIOS EM 2016	N.º DE VOLUNTÁRIOS QUE SAÍRAM EM 2016
Coimbra	146	10	27
Leiria	93	23	30

QUADRO 1 – NÚMERO DE VOLUNTÁRIOS DO PROJETO "VELHOS AMIGOS", POR CIDADE, EM 2016

Integração de Novos Voluntários

A integração de novos Voluntários é realizada de forma contínua ao longo do ano. Depois de procederem à inscrição como Voluntários, os candidatos são chamados a uma formação inicial na qual se pretende que conheçam a ATLAS, o Projeto "Velhos Amigos", bem como a regulamentação inerente à prestação de serviços que vão iniciar. Nesta formação, após o esclarecimento de dúvidas e tomada de decisão por parte do candidato, tem lugar a celebração do contrato de voluntariado.

Havendo disponibilidade nas Equipas, os Voluntários são integrados e a primeira visita é realizada com o acompanhamento da Coordenação do Projeto, que apresenta o beneficiário e recorda algumas metodologias de atuação. A formação para os Voluntários é uma prioridade pelo que, ao longo do ano, são dinamizados Workshops e Ações de Formação como forma lhes proporcionar novas ferramentas, bem como de promover a atualização de conhecimentos em áreas relacionadas com a terceira idade.

A rotatividade dos Voluntários é reduzida, face ao número existente, embora se verifiquem algumas desistências, que despoletam a necessidade se reconstituírem as equipas. Motivos relacionados com a mudança de ocupação profissional, exigências familiares e deslocação para outras zonas de trabalho e/ou estudo estão na origem das desistências verificadas.

A integração de novos Voluntários ocorre quer para garantir o apoio a equipas existentes, quer para constituir novas equipas, sempre que há sinalização de novos beneficiários.



A Distribuição de Refeições

A distribuição de refeições é uma das tarefas dos Voluntários que colaboram com a ATLAS. Semanalmente, ao sábado, as equipas deslocam-se ao restaurante previamente definido, levantam as refeições e transportam-nas até à casa de cada um dos nossos idosos. Cada Voluntário visita sempre o mesmo “Velho Amigo” e desloca-se sempre ao mesmo restaurante. Desta forma é possível criar e manter uma rotina de proximidade, bem como estabelecer uma relação de confiança que permite conhecer, compreender e ajudar o outro.

Este trabalho só é possível graças à colaboração de uma equipa de Voluntários dedicados, disponíveis e responsáveis, bem como à existência de uma rede de parceiros que, semanalmente disponibilizam, a cada beneficiário, entre duas a quatro refeições.

No ano de 2016, com a colaboração dos diferentes parceiros (restaurantes, empresas, instituições e particulares) conseguimos entregar **5.604 refeições** quentes aos nossos “Velhos Amigos”. Em Coimbra distribuímos **3.757 refeições**, em Leiria **1.540 refeições** e Marinha Grande **308 refeições**. Em relação ao ano de 2015 entregámos mais **1.047 refeições**.

Nos quadros n.º1, n.º 2 e n.º3 podemos consultar o número de refeições doadas por restaurante / entidade, em Coimbra, em Leiria e na Marinha Grande, bem como o nome de cada um destes parceiros:

COIMBRA

RESTAURANTE / ENTIDADE	N.º DE REFEIÇÕES
	2016
Café Restaurante Couraça	36
Cantina da Plural – Cooperativa Farmacêutica CRL	297
Centro de Apoio à Terceira Idade – Santa Casa da Misericórdia de Coimbra	1.688
Instituto Universitário Justiça e Paz	295

Pepe Kebab	104
Restaurante Aeminium	18
Take Away Aromas.Come	68
Restaurante Bom Garfo	147
Restaurante Cantinho dos Reis	102
Restaurante Cookie's Star	398
Restaurante Cova Funda – O Espanhol	80
Restaurante Iguarias no Ponto	4
Restaurante O Açude	68
Restaurante O Giro	98
Restaurante O Observatório	72
Restaurante Via Lusitânia	178
Restaurante Zé Neto	104

QUADRO 2 – NÚMERO DE REFEIÇÕES FORNECIDAS EM 2016, POR PARCEIRO, EM COIMBRA

LEIRIA

RESTAURANTE / ENTIDADE	N.º DE REFEIÇÕES 2016
A. Dinis de Oliveira e Luís de Oliveira, Sociedade de Advogados (Pelo Salvador)	208
Brisanorte Pastelarias	104
Cantina da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria	96
Cervejaria Armando	104
Doce Paladar, Pastelarias	36
Rei dos Frangos	104
Restaurante A Charneca do Bailadouro	104
Restaurante A Grelha	20
Restaurante Brisa do Castelo	104
Restaurante Gondesende	104
Restaurante Matilde Noca	104
Restaurante O Casarão	36
Restaurante O Feijão Branco	104
Restaurante Salvador	104
Santa Casa da Misericórdia de Leiria	104

QUADRO 3 – NÚMERO DE REFEIÇÕES FORNECIDAS EM 2016, POR PARCEIRO, EM LEIRIA

MARINHA GRANDE

RESTAURANTE / ENTIDADE	N.º DE REFEIÇÕES 2016
Churrasqueira Guerra	20
Restaurante Barracuda	48
Restaurante Frango Dourado	30
Restaurante Frangos do Luzeirão	18
Restaurante Industrial	54
Restaurante Monte Grande	30
Restaurante Paloma	54
Restaurante Ratoeira	54

QUADRO 4 – NÚMERO DE REFEIÇÕES FORNECIDAS EM 2016, POR PARCEIRO, NA MARINHA GRANDE



Os Apoios Complementares

Intervenção na Área da Saúde

Intervenção Terapêutica ao Domicílio

Nos dias 12 e 19 de fevereiro de 2016 a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, com a colaboração da ATLAS, promoveu uma formação destinada a estudantes e pessoas ligadas à área da Psicologia, sobre o Programa Intervenção Terapêutica ao Domicílio – “Homecounseling Intervention Therapy (HIT)”. O HIT é um Programa manualizado de prestação de apoio psicológico ao domicílio, desenvolvido pela Professora Margarida Pedroso de Lima (da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra) com alguns dos seus alunos e aplicado a alguns dos nossos “Velhos Amigos”. O Programa contempla uma abordagem individual desenhada para intervir com pessoas confinadas ao domicílio por razões de doença ou fragilidade e aborda,

sobretudo, questões práticas, relacionais e existenciais da vivência nesta situação. O principal objetivo do HIT é prevenir e reduzir o mal-estar do idoso intervindo, para isso, nas seguintes áreas:

- 1) Relação com cuidadores formais e informais;
- 2) Adaptação aos diferentes desafios e condições de vida;
- 3) Promoção do sentido da vida/propósito positivo e esperança;
- 4) Empoderamento e desenvolvimento pessoal.

Depois da formação foi possível aplicar o Programa a alguns idosos acompanhados em Coimbra. A aplicação do HIT, programa com a duração de 8 sessões, teve a supervisão da Professora Margarida Pedroso de Lima na sua transposição para a realidade.

Em Leiria o HIT foi aplicado, nos meses de Outubro e Novembro, a duas beneficiárias, por duas voluntárias da área da Psicologia. Uma das idosas concluiu o Programa, com sucesso, e a outra beneficiária foi forçada a desistir em virtude de ter sido hospitalizada.

Equipas de Saúde ao Domicílio

Com o apoio voluntário do Enfermeiro Pedro Ferreira, que desde 2012 colabora com a ATLAS, e na sequência de parceria estabelecida, no ano de 2014, com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra tem sido possível garantir algum apoio aos "Velhos Amigos" na área dos cuidados de enfermagem. Através do envolvimento de Enfermeiros Voluntários, de uma Professora e de estudantes da Escola supra referenciada são realizados pequenos despistes, bem como o controlo de indicadores de saúde. Esta intervenção permite, por um lado sensibilizar os "Velhos Amigos" para os cuidados de saúde e, por outro lado, atendendo às suas limitações físicas e à resistência que alguns apresentam em sair de casa, realizar despistes de saúde com posterior referência às unidades de saúde familiares.

Os nossos idosos, que apresentam maiores dificuldades ao nível da mobilidade, têm a possibilidade de fazer análises no domicílio. O Laboratório de Análises Clínicas de São José disponibiliza os seus serviços gratuitos.

Consultas Solidárias

Os nossos “Velhos “Amigos” podem beneficiar do acesso a consultas de oftalmologia, com a colaboração das Clínicas Leite, embora no ano de 2016 este recurso não tenha sido utilizado. As consultas de medicina dentária, proporcionadas pela Clínica Médico Dentária Sorriso de Mel, com um desconto de 15%, são uma mais-valia disponível e extensível também aos voluntários da ATLAS.

Intervenção para a Imagem

Além da preocupação com as questões ligadas à saúde dos nossos idosos, consideramos importante zelar pela manutenção da sua auto estima, garantindo-lhes a possibilidade de continuarem a encarar uma imagem de si cuidada e tratada. Com a colaboração dos Cabeleireiros Ilídio Design, em Coimbra, os nossos “Velhos Amigos” que apresentam condições económicas deficitárias e que ainda têm alguma mobilidade usufruem da possibilidade de ir, gratuitamente, ao cabeleireiro, uma vez por mês. Aqui podem aprimorar o corte de cabelo, fazer um penteado diferente ou até alterar a tonalidade do cabelo. Um serviço adaptado aos seus gostos.

No final do ano de 2016 o IC-Design Cabeleireiro e Estética, de Coimbra, disponibilizou-se a prestar, a título gracioso, este serviço aos beneficiários que, além de não terem forma de fazer face a esta despesa, se encontram em situação de mobilidade reduzida, não podendo deslocar-se aos salões de beleza. Uma vez por semana, a cabeleireira desloca-se ao domicílio dos idosos sinalizados para o efeito e que manifestem interesse.

Chá das 5 – Parceria com o Serviço Educativo do Jazz ao Centro Clube

O Chá das 5 é um projeto comunitário que alia a música e outras atividades culturais à ação dos voluntários da ATLAS, proporcionando momentos culturais e de lazer aos idosos de Coimbra. Pretende ser um momento de encontro, em que “Amigos Novos” (Voluntários) e “Velhos Amigos” interagem em torno de um tema musical, histórico, literário ou outro, num espaço diferente. Além de estas iniciativas terem em comum a entidade que as solidifica, o Serviço Educativo do JACC, são realizadas à sombra do famoso chá, servido e acompanhado de bolinhos, salgadinhos e mimosinhos.

Este projeto foi lançado em 2015, numa parceria firmada entre a ATLAS e o Serviço Educativo do Jazz ao Centro - SE JACC.

No ano de 2016 dinamizámos 7 sessões do Chá das 5 que transportaram os nossos idosos para diferentes ambientes:

-  No Salão Brazil, o músico Noiserv, o pianista Simão Costa e a banda conimbricense “a Jigsaw” foram alguns dos artistas que encantaram musicalmente os nossos idosos no “Chá das 5”.
-  No Café Santa Cruz, os nossos “Velhos Amigos” foram surpreendidos com uma atuação do Coro da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
-  Com o envolvimento da editora Alma Azul e o seu Grupo de Leitura, os “Velhos Amigos” tiveram acesso a um momento literário com a declamação de poesia, nas Galeria Bar Santa Clara.
-  No Museu Temporário das Memórias a magia invadiu o espaço. Os nossos beneficiários foram brindados com a presença do Mágico Luís Rodrigues.
-  O Museu Nacional Machado de Castro foi um dos anfitriões deste projeto. Com uma visita guiada, realizada no âmbito do projeto “Nós no Museu”, os nossos idosos puderam conhecer o Museu e visualizar as obras de arte existentes.

Como anteriormente referido, estas iniciativas foram acompanhadas de um lanchinho partilhado, oferecido pelos nossos Voluntários aos Idosos. Na visita ao

Museu Nacional Machado de Castro o lanche foi oferecido pelo Restaurante Panorâmico do Museu – Loggia.

Arruada de Natal

A Arruada de Natal, momento ansiado por Voluntários e Velhos Amigos, decorreu no dia 3 de dezembro em Coimbra e no dia 9 de dezembro em Leiria.

Esta iniciativa, que pretende levar a todos o espírito de Natal, é dinamizada com a participação de toda a família ATLAS, órgãos de gestão, voluntários, amigos e beneficiários. Com o itinerário bem definido, as equipas percorrem as ruas de Coimbra e de Leiria visitando os “Velhos Amigos”. Ao longo do percurso, as suas portas vão-se entreabrindo e os cânticos de Natal vão ecoando pelas suas casas. Além de cânticos, os Voluntários fazem-se acompanhar de pequenos mimos e pequenas iguarias de natal que oferecem a cada um dos idosos. Vivem-se momentos de grande ternura e de encantamento.

Em Coimbra, à semelhança dos anos anteriores, contamos com a participação da Escola de Música do Colégio São Teotónio. Os alunos desta Escola, acompanhados por dois Professores, puseram em prática algum do seu repertório musical, preenchendo de som o Salão Brazil.

Esta atividade terminou com um lanche, no Salão Brazil, onde ao som da Banda “a Jigsaw”, a ATLAS e o Serviço Educativo do Jazz ao Centro cantaram os parabéns pela comemoração de um ano de produtiva parceria.

Em Leiria, no final da Arruada, Idosos e Voluntários reuniram-se para um lanche no Centro Cívico Eça de Queiroz.



IMAGEM 4
Miminhos para os “Velhos Amigos”



IMAGEM 5
Arruada de Natal em Coimbra



IMAGEM 6
Arruada de Natal em Leiria

Formação para os Voluntários

No ano de 2016 foram dinamizadas 5 formações para integração de novos Voluntários em Coimbra e 2 em Leiria.

Além desta formação inicial, promovemos outros momentos de partilha de conhecimento, nos quais participaram cerca de 120 Voluntários. Destacam-se:

17 de março - *“O Voluntariado nos Dias de Hoje”*, dinamizado pela Professora Doutora Margarida Pedroso de Lima da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, em Coimbra.

14 de junho - *“Mindfulness – Aprenda a Viver no Agora”*, dinamizado pela Oficina de Psicologia, em Coimbra.

21 de janeiro - *“Felicidade nos Relacionamentos para a Saúde e o Bem-estar”*, dinamizado por Fátima Moniz, Life-Coach, em Leiria.

03 de março - *“A Prática de Mindfulness como Caminho para o Bem-estar”*, dinamizado por Dra. Natália Antunes, Psicóloga e Coordenadora de Projetos ATLAS Coimbra, em Leiria.

21 de abril - *“Maus Tratos na Infância”*, dinamizado por Dr. João Paulo Pedrosa, em Leiria.

18 de maio - *“A Adorável Ciência do Corpo – Fundamentos Básicos da Abordagem da Dor”*, dinamizado por Dr. Fábio Lavos Martins, Anestesiologista, em Leiria.

22 de setembro - *“Demências em Idosos”*, dinamizado por Dra. Daniela Anéis, Psicóloga, em Leiria.

Divulgação do Projeto - Participação em Feiras do Voluntariado

Como forma de divulgar a ATLAS e o Projeto “Velhos Amigos” temos participado em diversas Feiras de Voluntariado organizadas, maioritariamente, por grupos de alunos de Escolas do Ensino Secundário e Superior. Nestas Feiras temos a possibilidade de

apresentar os diferentes projetos e de sensibilizar os alunos para a participação na vida da ATLAS.



Os Parceiros da ATLAS são uma peça fulcral no trabalho que continuamos a desenvolver. A todos os Parceiros manifestamos o nosso agradecimento e reconhecimento pelo envolvimento e colaboração que disponibilizam à ATLAS e à sociedade civil, na medida em que contribuem para atenuar problemas detetados na comunidade onde se inserem.

No ano de 2016, a ATLAS contou com o apoio das seguintes Entidades/Empresas

Restaurantes

ENTIDADE/EMPRESA
Brisanorte Pastelarias
Café Restaurante Couraça
Cantina da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria
Cantina da Plural – Cooperativa Farmacêutica CRL
Centro de Apoio à Terceira Idade – Santa Casa da Misericórdia de Coimbra
Cervejaria Armando
Churrasqueira Guerra
Doce Paladar, Pastelarias
Instituto Universitário Justiça e Paz
Pastelaria/Padaria Marisol
Pepe Kebab
Rei dos Frangos
Restaurante A Charneca do Bailadouro
Restaurante Aeminium
Restaurante A Grelha
Restaurante Barracuda
Restaurante Bom Garfo

Restaurante Brisa do Castelo
Restaurante Cantinho dos Reis
Restaurante Cookie's Star
Restaurante Cova Funda – O Espanhol
Restaurante Frango Dourado
Restaurante Frangos do Luzeirão
Restaurante Giro
Restaurante Gondesende
Restaurante Iguarias no Ponto
Restaurante Industrial
Restaurante Matilde Noca
Restaurante Monte Grande
Restaurante O Açude
Restaurante O Casarão
Restaurante O Feijão Branco
Restaurante O Observatório
Restaurante Paloma
Restaurante Ratoeira
Restaurante Salvador
Restaurante Via Lusitânia
Restaurante Zé Neto
Santa Casa da Misericórdia de Leiria
Taberna da Ti' Augusta
Take Away Aromas.Come

QUADRO 5 – RESTAURANTES PARCEIROS EM COIMBRA, LEIRIA E MARINHA GRANDE

Entidades

ENTIDADES
Agrupamento de Escolas Dr. Correia Mateus
Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente
Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel
Ateneu de Coimbra
Centro de Apoio à Terceira Idade – Santa Casa da Misericórdia de Coimbra
Centro Social e Paroquial da Sé Velha
Equipa para a Pessoa Idosa em Isolamento, Leiria

Escola de Música do Colégio de S. Teotónio, Coimbra
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria
Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra
Fundação Caixa Agrícola de Leiria
Fundação Montepio
Grupo de Intervenção com Idosos da Baixa e da Alta de Coimbra
Instituto Universitário Justiça e Paz
Jornal de Leiria
Ordem dos Médicos de Leiria
Programa Idosos em Segurança, PSP Leiria
Rede Social da Câmara Municipal de Coimbra
Região de Leiria
Santa Casa da Misericórdia de Leiria
Serviço Educativo do JACC – Jazz ao Centro
União das Freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Cortes

QUADRO 6 – ENTIDADES PARCEIRAS EM COIMBRA, LEIRIA E MARINHA GRANDE

Outras Empresas

EMPRESAS
A. Dinis de Oliveira e Luís de Oliveira, Sociedade de Advogados (Pelo Salvador)
Arquivo, Livraria e Papelaria, Lda.
Cabeleireiros Ilídio Design
Caiado – Distribuidor de Material Elétrico, S. A.
Clínicas Leite, Lda.
Delta Cafés
Electrocortes
Farmácia Sanches
IC-Design Cabeleireiro e Estética
Laboratórios de Análises Clínicas São José
Lusoforma – Indústria de Comércio de Embalagens, S.A.
NERLEI - Associação Empresarial da Região de Leiria
Nourish Care

NOVADIS

Papelaria Marciano

A Plural – Cooperativa Farmacêutica, CRL

Promoplás

Respol, Resinas, S.A.

São Óticas

Termoformagem, Transformadora de Plásticos, Lda.

Trans-Leão Transportes Internacionais, Lda.

Vidigal Wines 38

Zé Óticas, Coimbra

QUADRO 6 – EMPRESAS PARCEIRAS EM COIMBRA, LEIRIA E MARINHA GRANDE

Importa realçar o importante contributo da empresa Lusoforma, S.A. que, desde o início do Projeto “Velhos Amigos”, oferece os recipientes descartáveis utilizados para transportar a sopa e as refeições entregues ao longo do ano, nas três cidades.



Educação para a Cidadania Global

O MEXE-TE é um projeto dinâmico que pretende sensibilizar os jovens para os problemas atuais, em temas relacionados com o Desenvolvimento Humano Sustentado e Integrado.

O Projeto pressupõe uma intervenção direta nos Estabelecimentos de Ensino através da implementação de ações de educação não formal (palestras, cine-fóruns, jogos, reflexões a partir de testemunhos, exposições, encontros com pais e educadores), que permitem consciencializar os jovens para os problemas globais e a procura de soluções alternativas. Pretende-se que os jovens adquiram e assimilem conhecimentos que conduzam à valorização da sua atuação enquanto promotores do desenvolvimento. Imbuídos de espírito crítico e de conhecimento serão, certamente, cidadãos mais conscientes, mais participativos e contribuirão para um

mundo mais justo.

A ponte é feita pelos jovens formados nas diferentes ações que promovemos nas Escolas, perspetivando-se que venham a assumir o papel de educadores para o desenvolvimento, disseminando a mensagem junto dos seus pares e da comunidade em geral. Na ações que fomentamos os alunos são enquadrados em três níveis distintos, face ao seu nível de escolaridade:

1º Nível - Alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico;

2º Nível - Alunos do Ensino Secundário;

3º Nível - Estudantes Universitários.

Interessa salientar que os alunos abrangidos no 3º nível de formação poderão, sendo este o objetivo, ser educadores do 1º e 2º níveis.

Em 2016 houve apenas uma ação do MEXE-TE. Esta ação foi dinamizada no dia 4 de Fevereiro e teve lugar no Agrupamento de Escolas de Pombal, no âmbito da disciplina de filosofia do 10º ano, tendo sido abordado o tema - “Direitos Humanos”.

O Projeto MEXE-TE continuará a sua intervenção tendo como fio condutor a Resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) em vigor desde 1 de janeiro de 2016, intitulada “Transformar o Nosso Mundo – Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável”, que destaca 17 objetivos:





O Projeto Escolas Solidárias

Com o intuito de apoiar crianças com necessidades educativas especiais e famílias carenciadas da cidade de Leiria e da Marinha Grande, respetivamente, dinamizamos o Projeto “Escolas Solidárias”. Este Projeto intervém em dois Agrupamentos de Escolas do Concelho de Leiria, designadamente na Escola Correia Mateus e na Escola Guilherme Stephens, com a colaboração de um grupo de **16 Voluntários**.

Na Escola Correia Mateus, em Leiria, a intervenção decorre diariamente, entre as 15.30h e as 17.30h, numa sala multideficiência, que proporciona o desenvolvimento de atividades diferenciadas destinadas a **3 crianças** com necessidades educativas especiais. Além das atividades implementadas com as crianças, os Voluntários prestam apoio aos profissionais nelas envolvidos.

Na Escola Guilherme Stephens, na Marinha Grande, a ação tem principal incidência na entrega de cabazes alimentares e de higiene, a famílias carenciadas. A Escola tem um papel ativo na identificação e sinalização das crianças e famílias mais carenciadas, sendo que o apoio nem sempre fica só pela área alimentar, alargando-se a outras valências como ida a consultas de medicina dentária, o apoio na compra de óculos, a disponibilização de algum vestuário, entre outros. Nesta Escola, mensalmente, são apoiadas 15 famílias, constituídas por cerca de 60 pessoas, através da entrega de cabazes, com os mais variados alimentos e produtos. Os produtos oferecidos são angariados através de campanhas lançadas pela ATLAS e de donativos efetuados por algumas empresas.

O que se pretende com este projeto é melhorar qualidade de vida das pessoas apoiadas, fazendo-as acreditar num mundo melhor.



No final do ano de 2016 a Atlas foi contemplada com o Prémio BPI Seniores 2016, uma boa notícia que trouxe alguma segurança quanto à continuidade do Projeto “Velhos Amigos” e que proporcionará a dinamização de ações, neste âmbito, até ao final do ano de 2017.

Para além do montante atribuído pelo Prémio BPI Seniores 2016 a ATLAS sustenta a sua atuação numa base de parcerias, rentabilizando o que a comunidade lhe pode dar em prol daqueles que mais necessitam. As quotas dos associados, alguns donativos recebidos e a venda de pequenos artigos (blocos de notas, canetas, mantinhas) ajudam a suportar pequenas despesas.

Como forma de fazer face a algumas das despesas inerentes à sua intervenção, a ATLAS organiza anualmente um Arraial Solidário.

É de salientar o contributo dado pela Dr.ª Helena Vasconcelos, Presidente da Direção da ATLAS, que compilou em livro algumas das muitas crónicas que escreve para o Jornal Região de Leiria, publicando “O Meu Diário”, livro cuja venda reverte a 100% a favor da ATLAS.

O Arraial Solidário

O Arraial Solidário, organizado em Leiria, é uma festa que se realiza anualmente. Este evento decorre num ambiente de animação, onde o entretenimento, a divulgação e a angariação de fundos dão o mote à construção de uma barraquinha com um sem número de iguarias para venda.





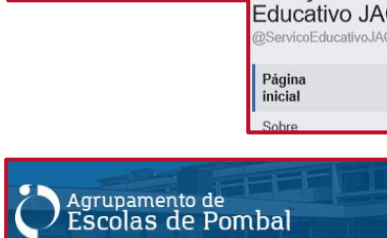
A ATLAS nos Meios de Comunicação Social e nas Redes Sociais

Em 2016, a ATLAS teve destaque nos meios de comunicação social e nas redes sociais quer em Coimbra, quer em Leiria.

Além da referência nos meios de comunicação social, a ATLAS faz veicular diversas informações através da sua página de facebook - <https://www.facebook.com/ATLAS.People.like.us/> - e da página de internet - <http://www.atlaspeople.net/>.

Foram publicadas as seguintes notícias:

-  Diário de Leiria de 27 de dezembro de 2016 – “União de Leiria entregou meia tonelada de solidariedade”;
-  Divulgação de Campanha de angariação de roupas, alimentos e produtos de higiene realizada pela Atlas e pelo Agrupamento de Escola Domingos Sequeira, em Leiria;
-  Diário de Coimbra de 18 de fevereiro de 2016 – “Chá das 5” reforça no JACC relações entre arte e pessoas”;
-  Diário As Beiras em outubro de 2016 - “Projeto Velhos Amigos com Prémio BPI Seniores”;
-  Diário As Beiras de 7 de dezembro de 2016 – “Associação ATLAS Promove Arruada de Natal na Alta”.



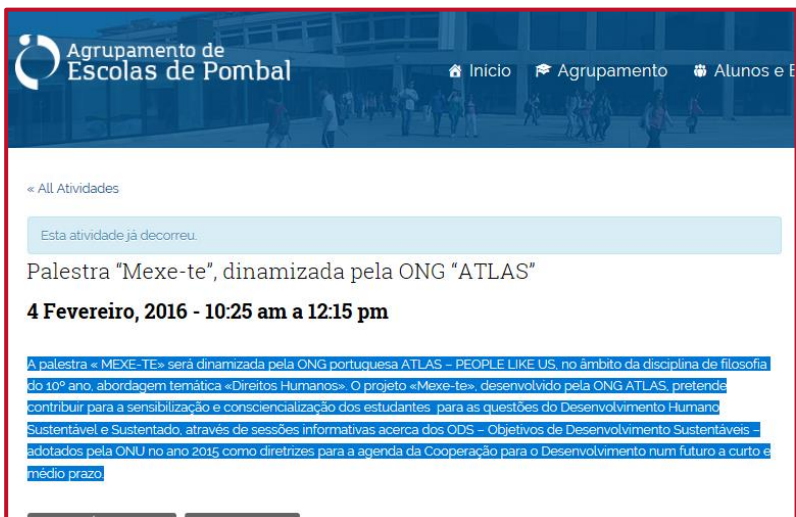
Voluntários entregaram a cada "amigo" uma prenda de Natal

Associação Atlas promove "Arruada de Natal" na Alta

●●● A Associação ATLAS promoveu no passado sábado uma Arruada de Natal na Alta de Coimbra. Integrada no projeto "Velhos Amigos", a iniciativa teve como objetivo fazer chegar aos moradores desta zona histórica da cidade, e que são beneficiários deste projeto, "calor humano, afeto e espírito natalício". Depois das visitas domiciliárias, a iniciativa terminou no Salão Brazil, onde os alunos da

Escola de Música do Colégio S. Teotónio apresentaram todos os utentes com a sua música.

O final da "arruada" ocorreu com a realização do "Chá das 5" – projeto dinamizado pelo Serviço Educativo do Jazz ao Centro e da Associação ATLAS – e onde marcou presença a banda conimbricense "a Jigsaw", que aproveitou para naquele local comemorar o seu 17.º aniversário. A.A.





O Balanço Financeiro

	Discriminação	TOTAL	GERAL	VELHOS AMIGOS	ESCOLAS SOLIDÁRIAS
	SALDO INICIAL	25 625,32	8 835,37	8 225,06	8 564,90
RELATÓRIO 2016	Campanhas/Donativos	37 348,57 €	4 053,07 €	28 950,50 €	4 345,00 €
	Donativos em Espécie	29 112,04 €	0,00 €	25 771,92 €	3 340,12 €
	Outros/IEFP/Estágios	4 927,01 €	3 727,01 €	1 200,00 €	0,00 €
	Quotas	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Receitas 2016	71 387,62 €	7 780,08 €	55 922,42 €	7 685,12 €
	Internet	14,70 €	14,70 €	0,00 €	0,00 €
	Telefone e telemóvel	788,37 €	369,83 €	418,54 €	0,00 €
	Correios	30,04 €	0,00 €	16,84 €	13,20 €
	Informática	56,52 €	0,00 €	44,28 €	12,24 €
	Papelaria	130,35 €	0,00 €	88,83 €	41,52 €
	Fotocópias	5,49 €	0,00 €	0,00 €	5,49 €
	Folhetos/Cartazes	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Total Comunicações	1 025,47 €	384,53 €	568,49 €	72,45 €
	Ordenados	16 487,32 €	5 146,36 €	11 340,96 €	0,00 €
	Almoços/Jantares	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Ajudas de Custo*	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Formação	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Total Recursos humanos	16 487,32 €	5 146,36 €	11 340,96 €	0,00 €
	Transportes	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Gasolinas	641,87 €	40,00 €	490,56 €	111,31 €
	Estacionamento	21,25 €	8,20 €	13,05 €	0,00 €
	Outros gastos em viagens	333,96 €	106,49 €	161,37 €	66,10 €
	Total Viagens e deslocações	997,08 €	154,69 €	664,98 €	177,41 €
	Casa	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Conservação	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Total Equipamento	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
	Banco	50,54 €	10,00 €	21,30 €	19,24 €
	Material de projectos	32 134,04 €	378,12 €	27 143,26 €	4 612,66 €
	Entregue a parceiros	325,00 €	325,00 €	0,00 €	0,00 €
	Outras despesas	200,88 €	81,72 €	46,11 €	73,05 €
	Total Despesas	51 220,33 €	6 480,42 €	39 785,10 €	4 954,81 €
	RESULTADO ECONÓMICO	20 167,29 €	1 299,66 €	16 137,32 €	2 730,31 €

SALDO FINAL	45 792,61 €	10 135,03 €	24 362,38 €	11 295,21 €
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------