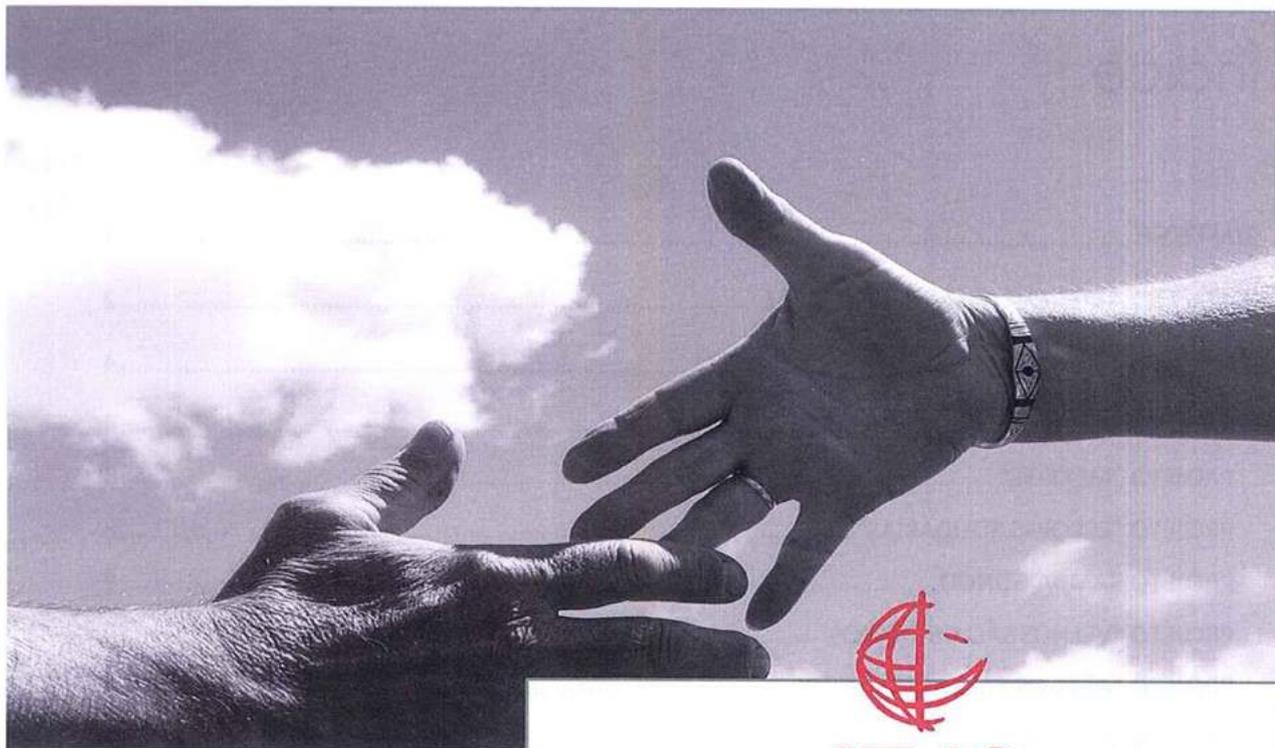


*Handwritten signature*



# Plano de Atividades 2022

ATLAS – ASSOCIAÇÃO DE  
COOPERAÇÃO PARA O  
DESENVOLVIMENTO

*Atlas – People Like Us*

---

# Índice

SÍNTESE .....	1
IDENTIDADE ORGANIZACIONAL .....	2
PROJETOS.....	4
PROJETO "VELHOS AMIGOS" .....	4
PROJETO "MEXE-TE" .....	8
PROJETO "ESCOLAS SOLIDÁRIAS" .....	8
PROJETO KAMBA GUNGO .....	9
PROJETO "VELHOS SÃO OS TRAJOS" .....	10
PROJETO "AMIGOS EM CASA" .....	11
OUTRAS ATIVIDADES E REPRESENTAÇÃO DA ATLAS.....	12
NÚCLEOS DE TRABALHO.....	12
INICIATIVAS DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS.....	13



## SÍNTESE

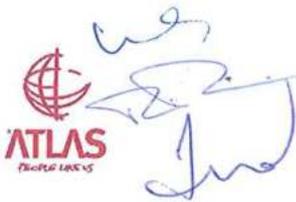
O ano de 2022 será de desafios, a começar pelo Quadro dos Recursos Humanos da ATLAS inteiramente renovado, e a dar continuidade às candidaturas no terreno, nomeadamente ao POISE, e aos projetos VELHOS AMIGOS, AMIGOS em CASA e VELHOS são OS TRAJOS, entre outros.

A ATLAS – PEOPLE LIKE US continuará a investir no Projeto Velhos Amigos. Este é um projeto que representa um valor acrescentado para a sociedade, que mitiga o Isolamento Social dos Idosos levando companhia e carinho ao domicílio. O envelhecimento demográfico é uma realidade transversal a todo o país e, com a aposta que foi feita na divulgação do projeto Velhos Amigos, foram já vários os pedidos de implementação do projeto noutros municípios. Dando resposta a estes pedidos pretende-se continuar o alargamento do projeto para mais municípios, sendo prioritário em 2022 consolidar os recentes municípios integrados: Alcobaça(2019) e Batalha(2020) Pretende-se pois continuar a fortalecer o projeto nos municípios onde este já está implementado, reforçando a formação que é dada aos voluntários, não deixando de ter como objetivo o alargamento da resposta de intervenção em Enfermagem e Psicologia, para o que é necessário consolidar os RH da ATLAS, o que se prevê no início de 2022.

No que respeita ao Projeto Mexe-te existe a intenção de, no atual ano de 2022, redesenhar o projeto para aumentar os impactos do mesmo e torná-lo facilmente replicável, sendo que em 2021 o projeto não chegou a ser implementado, devido à Pandemia Covid.

No ano de 2022 a ATLAS – PEOPLE LIKE US dará continuidade ao Projeto Escolas Solidárias, nomeadamente em relação à elaboração e entrega de cabazes alimentares. Este é um projeto que leva a ATLAS a dar o seu contributo como parceiro de uma ferramenta inquestionavelmente poderosa da nossa sociedade: a educação, e o acesso à mesma. Relativamente ao projeto Kamba Gungo, serão alinhados esforços para arranque do projeto, principalmente através da capacitação dos recursos humanos da ATLAS com objetivo de se operacionalizar uma candidatura a financiamento internacional.

Não menos importantes que as ações enquadradas nos projetos da ATLAS – PEOPLE LIKE US, são as atividades locais onde marcamos presença. Nestas, proporcionam-se momentos de



angariação de voluntários, fundos e principalmente, divulgação do trabalho que a associação concretiza.

O ano de 2022 será de desafios, a começar pelo Quadro dos Recursos Humanos da ATLAS inteiramente renovado

## IDENTIDADE ORGANIZACIONAL

### Quem somos

"A Atlas é uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), sem fins lucrativos, políticos, sindicais ou religiosos. Com sede em Coimbra, atua em várias cidades portuguesas e em países em desenvolvimento."

### O que fazemos

"A Associação intervém no âmbito do apoio e cooperação para o desenvolvimento dos povos ou de qualquer grupo desfavorecido, através de programas gerais ou sectoriais e de ações concretas que privilegiam o Desenvolvimento Humano sustentável e a erradicação da pobreza."

### Como fazemos

"A ATLAS tem três grandes linhas de atuação: a Cooperação para o Desenvolvimento; a Educação para o Desenvolvimento e para a Cidadania Global e o Desenvolvimento Local. No âmbito do Desenvolvimento Local, tem vindo a realizar uma intervenção concertada no apoio a pessoas idosas em situação de vulnerabilidade económica e de isolamento social, nomeadamente através de ações de voluntariado profissional. Realiza também ações de acompanhamento a crianças e jovens com necessidades educativas especiais e apoio em géneros a famílias que se encontram em situação de carência económica.



Handwritten signature in blue ink.

No que respeita à Educação para o Desenvolvimento e para a Cidadania Global, a ATLAS tem em curso o Projeto MEXE-TE, que através de metodologias de educação não formal, sensibiliza e mobiliza jovens para intervirem nas comunidades com vista a contribuir para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Por último, e tendo em consideração a Cooperação para o Desenvolvimento, a Associação tem direcionado a sua intervenção para a melhoria da qualidade de vida nos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa."

## Missão

"A ATLAS tem como Missão intervir na comunidade, de modo a criar alavancas de Desenvolvimento Humano Integrado e Sustentável, através da promoção do voluntariado e da cooperação."

## Visão

"A ATLAS tem uma Visão em que a Pessoa é o centro das políticas, das ações e das motivações."

## Valores

Solidariedade

Transparência

Cooperação

Compromisso

Criatividade

# PROJETOS

<b>PROJETO "VELHOS AMIGOS"</b>	
<b>OBJETIVO GERAL</b>	Contribuir para a inclusão social do idoso em situação de isolamento e carência e promover a solidariedade através da mobilização da sociedade civil.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	Entrega de refeições quentes para o fim de semana Combater a solidão Promover o treino cognitivo.
<b>FINANCIAMENTO</b>	Parcerias para o Impacto – Portugal Inovação Social 2020- 2023
<b>PARCEIROS</b>	Rede de Restaurantes Solidários

Atividades	Objetivos específicos	Calendarização	Resultados Esperados
Entrega de Refeições ao fim-de-semana, respeitando as dietas	<b>Cuidados e Serviços</b>  Prestar Serviços de acordo com os objetivos do Projeto e necessidades dos beneficiários no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.	Todo o ano	Satisfação do idoso, Qualidade do serviço prestado; Melhoria da qualidade de vida do idoso;
Consultas domiciliárias de acompanhamento psicológico			
Apoio Jurídico			
Sessões de cuidado, imagem e bem-estar			
Consultas domiciliárias de especialidade			
Teleassistência; Dispositivo - Botão SOS			
Execução/auxílio de pequenas reparações ou tarefas no domicílio			
Treino Cognitivo			
<b>Animação e Socialização</b>			
Celebração dos aniversários dos idosos no seu domicílio	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida. Estimular a participação Contribuir para a autoestima positiva e auto valorização	Todo o ano sempre que haja Aniversário	Satisfação do idoso; Interação com voluntários;



Atividades	Objetivos específicos	Calendarização	Resultados Esperados
Auxílio nas compras, pagamento de serviços	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida.	Sempre que solicitado	Satisfação do idoso;
Acompanhar na deslocação a entidades da comunidade	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida. Redução das desigualdades.	Sempre que solicitado	Satisfação do idoso;
Acompanhar ao médico/marcação de consultas	Acompanhar na deslocação ao Centro de Saúde, marcação de exames médicos e de consultas. Acompanhar para fazer exames e análises clínicas	Sempre que solicitado	Satisfação das necessidades do idoso
<b>Atividades Ocupacionais</b>			
Encontros ao Serão	Estimulação cognitiva;	Mensalmente	Contribuir para o envelhecimento ativo e interação social
Chá das 5	Promoção da autoestima e autovalorização;	Todo o ano	Contribuir para o envelhecimento ativo
Estimulação Cognitiva no domicílio ou em centro comunitário	Minimização de eventuais níveis elevados de isolamento;	Todo o ano	Contribuir para o envelhecimento ativo e interação social; Interação próxima com voluntários e familiares
Aplicação com chat, para chamadas e videochamadas	Estimulação Cognitiva; Criação de laços sociais; plataforma de apoio	Todo o ano	Contribuir para o envelhecimento ativo e interação social; Interação próxima com voluntários e familiares
<b>Acompanhamento Social</b>			
Visitas Domiciliárias	Acompanhamento individual e familiar in loco numa lógica de proximidade; Diagnóstico aprofundado das necessidades mais prementes do utente; Articulação com a família no sentido de promover a estimulação de competências e independência do utente, bem como hábitos de vida saudáveis;	Todo o ano	Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações na situação
Atendimento Social a utentes e Familiares	Atendimento/acolhimento e esclarecimento quanto ao funcionamento do serviço; Avaliação /diagnóstico das necessidades; Processo de admissão – inscrição/Instrução de processo individual de utente; Integração no Projeto	Sempre que necessário	Conseguir responder às solicitações da comunidade; Espera-se promover a integração social dos idosos e seus familiares
Articulação com entidades da comunidade	Intervenção concertada quer na resposta às sinalizações recebidas, quer no encaminhamento adequado para entidades e serviços da comunidade;	Sempre que necessário	Promover respostas a necessidades diversas,

Atividades	Objetivos específicos	Calendarização	Resultados Esperados
Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais.	Proporcionar informação e formação ao cuidador/família	Sempre que necessário	desenvolvendo um trabalho em rede Responder às necessidades da família /descanso do cuidador
Acolhimento, Formação e Workshops para Voluntários	Proporcionar informação e formação à rede de suporte de voluntários, especializados ou não.	Todo o ano	Garantir um voluntariado com qualidade e profissionalizado
Formação de Profissionais no que respeita ao Programa de Homecounseling Intervention Therapy			
<b>Coordenação e Supervisão</b>			
Alargamento do Projeto a mais uma cidade	Dar respostas ao pedido de implementação do projeto por parte dos Municípios.	Ultimo trimestre de 2022 ou início de 2023	Dar resposta à comunidade
Operacionalização de equipas de Voluntários	Gestão das equipas de voluntários	Todo o ano	Garantir o serviço
Divulgação do Projeto e Angariação de Parceiros e voluntários	Estimular o trabalho em rede e encontrar parceiros que possam dar resposta às necessidades diversas dos idosos	Todo o ano	Melhorar a qualidade de vida do idoso.
Campanhas de sensibilização e mobilização da sociedade civil	Mobilizar, sensibilizar pessoais individuais e colectivas para a importância do voluntariado e para a problemática do Isolamento Social dos Idosos	Todo o ano	Integrar a comunidade
Melhorar a qualidade dos serviços prestados	Reuniões com Direção Reuniões com equipa	Mensal	Melhorar o modelo de Projeto; Solucionar problemas sinalizados
Ações de formação interna/externa	Promover o desenvolvimento de competências junto da equipa	Todo o ano	Melhorar o desempenho dos colaboradores e aumentar a qualidade dos serviços
<b>Comemoração de datas festivas 2022</b>			
Janeiras	Contribuir para o envelhecimento ativo. Promover o convívio/encontro entre os idosos das várias localidades. A realizar mediante condicionantes da pandemia.	Janeiro	Contribuir para o envelhecimento ativo, interação social e

**Atividades**

**Objetivos específicos**

**Resultados Esperados**

Atividades	Objetivos específicos	Calendarização	Resultados Esperados
Dia de Aniversário da Atlas	Contribuir para a mobilização de voluntários e Parceiros	Março	fortalecimento de relações com voluntários e parceiros.
Dia da Mulher	Entrega de uma lembrança a todas as idosas do projeto	Março	
Páscoa	Entrega de uma lembrança a todos os idosos do projeto	Abril	
Arraial Solidário	Contribuir para o envelhecimento ativo. Promoção dos costumes e tradições. Fomentar o intercâmbio, a socialização e reforço de laços afetivos. A realizar mediante condicionantes da pandemia.	Junho/Julho	Contribuir para a mobilização da sociedade civil.
Dia Internacional do Idoso	Contribuir para o envelhecimento ativo	Outubro	
S. Martinho	Contribuir para o envelhecimento ativo. Fomentar o convívio, a interação e reforço de laços afetivos. Promoção dos costumes e tradições	Novembro	
Giving Tuesday	Contribuir para a mobilização da sociedade civil.	Terça-feira após o Dia de Ação de Graças nos Estados Unidos	
Natal - Almoço convívio	Contribuir para o envelhecimento ativo Fomentar o convívio, a interação e reforço de laços afetivos. A realizar mediante condicionantes da pandemia.	Dezembro	
Dia Internacional do Voluntariado	Contribuir para a mobilização de voluntários	Dezembro	
Quadra Natalícia	Entrega de uma lembrança a todas as idosas do projeto	Dezembro	



*Luiz Azeite*

<b>PROJETO "MEXE-TE"</b>	
<b>OBJETIVO GERAL</b>	Desenvolver competências pessoais e sociais, motivando os jovens para adoção de um papel ativo, com base num Desenvolvimento Humano Sustentado e Integrado, com vista a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Capacitar para a partilha/transmissão de conhecimentos entre pares.
<b>ATIVIDADES PREVISTAS</b>	a) Redesenho do Projeto; b) Implementação em pelo menos um município.
<b>PARCEIROS</b>	Escola Guilherme Stephens, na Marinha Grande; Agrupamento de Escolas de Pombal.
<b>FINANCIAMENTO</b>	Não tem – Projeto a Desenvolver.

<b>PROJETO "ESCOLAS SOLIDÁRIAS"</b>	
<b>OBJETIVO GERAL</b>	I – ESCOLA CORREIA MATEUS - LEIRIA Atuar no apoio direto aos profissionais que trabalham com crianças com necessidades educativas especiais; Apoiar alunos com necessidades educativas especiais. II - ESCOLA GUILHERME STEPHENS e PINHAL DO REI - MARINHA GRANDE Apoiar famílias carenciadas, sinalizadas pela Escola, através da atribuição mensal de cabazes de alimentos e produtos de higiene.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	I – ESCOLA CORREIA MATEUS - LEIRIA Desenvolver atividades destinadas a crianças com necessidades educativas especiais, com o apoio de uma equipa de Voluntários. II - ESCOLA GUILHERME STEPHENS e PINHAL DO REI- MARINHA GRANDE Apoiar famílias carenciadas, através da disponibilização de cabazes mensais de alimentos e produtos de higiene.
<b>ATIVIDADES PREVISTAS</b>	c) Diagnóstico e sinalização de casos; d) Operacionalização de equipas de Voluntários; e) Acolhimento, Formação e Workshops para Voluntários; f) Definição e implementação de novas parcerias; g) Campanhas de sensibilização e mobilização da sociedade civil;



	h) Participação nas atividades diárias das crianças com NEE, entre as 16.00h e as 18.00h;
	i) Angariação de bens e respetiva distribuição.
<b>PARCEIROS</b>	Escola Correia Mateus em Leiria e Escola Guilherme Stephens e Pinhal do Rei na Marinha Grande.
<b>FINANCIAMENTO</b>	Não tem

<b>PROJETO KAMBA GUNGO</b>	
<b>OBJETIVO GERAL</b>	Contribuir para o desenvolvimento humano integrado e sustentado da população residente na PROJETO "KAMBA GUNGO" província do Gungo, em Angola, munindo-a de instrumentos que a capacitem para o envolvimento nas transformações do seu mundo. Contribuir para a melhoria das infraestruturas (rodoviárias, comunicação, saneamento) de modo a permitir a instalação de um posto de saúde na província do Gungo.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	Contribuir para a instalação de energia elétrica, de comunicações e de água potável; Promover um maior contacto da população com os cuidados básicos de saúde, bem como o acesso a medicação, através da deslocação de equipas médicas portuguesas; Construir um posto de saúde no Gungo.
<b>ATIVIDADES PREVISTAS</b>	- Reuniões com parceiros, designadamente com a Diocese de Leiria/Fátima e com o Projeto Ondjoyetu; - Estabelecimento de parcerias internacionais para o desenvolvimento do Projeto; - Realização de candidatura para apoio à concretização do Projeto.
<b>PARCEIROS</b>	- Diocese Leiria/Fátima; - Projeto Ondjoyetu.
<b>FINANCIAMENTO</b>	Não tem – Projeto a Desenvolver.

*Handwritten signature*

## PROJETO “VELHOS SÃO OS TRAPOS”

<b>OBJETIVO GERAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Minimizar a solidão, aumentar e melhorar a autoestima e a qualidade de vida dos idosos .</li><li>- Sensibilizar a comunidade para o apoio social, quer na compra dos objetos quer nas empresas que os comercializam</li><li>- Desenvolver um atelier de peças originais, concebidas e desenhadas por designers pro bono e trabalhadas pelos idosos, que poderão ser ou não remunerados.</li><li>- Contribuir para o descanso ao cuidador, no caso de haver cuidadores (in)formais.</li><li>- Contribuir para a interação intergeracional: os designs serão provavelmente jovens e os materiais serão provavelmente clássicos, usados pelos idosos há várias décadas, o que dará oportunidade a todos de fazer aprendizagens intergeracionais.</li><li>- Contribuir para a modificação da visão que a comunidade tem da população idosa.</li><li>- Reuniões com parceiros, designadamente com Designers/Artistas Plásticos e empresas;</li><li>- Realização de candidatura para apoio à concretização do Projeto.</li><li>- Criação de peças originais concebidas e desenhadas por designers pro bono.</li><li>- Divulgação e Comercialização das peças</li></ul>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	
<b>ATIVIDADES PREVISTAS</b>	
<b>PARCEIROS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Empresas fornecedoras de matéria prima</li><li>- Designers/Artistas Plásticos</li></ul>
<b>FINANCIAMENTO</b>	Não tem – Aguarda-se resultado de candidatura à Câmara Municipal da Marinha Grande.



## PROJETO "AMIGOS EM CASA"

### OBJETIVO GERAL

- Recuperar espaços habitacionais degradados ou inacabados de idosos que vivem em situação de Isolamento Social e Carência Econômica

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Equipar com mobiliário e/ou eletrodomésticos a habitação dos idosos;
- Promover ações de limpeza e desinfestação na habitação dos idosos;
- Concretizar ações de reconstrução (canalização, eletricidade, pintura, pavimentação e remoção de barreiras arquitetônicas) no domicílio de idosos;
- Aumentar o conforto e bem-estar dos idosos no seu domicílio;
- Contribuir para o retardamento da institucionalização dos idosos;
- Assegurar a sustentabilidade do projeto, a longo prazo, através do estabelecimento de parcerias com empresas e/ou instituições

### ATIVIDADES PREVISTAS

- Reuniões com parceiros, designadamente com empresas fornecedoras de equipamentos e material de construção civil ;
- Mobilização de voluntários e a sociedade civil para intervenções de recuperação dos espaços habitacionais;
- Equipar com mobiliário e/ou eletrodomésticos as habitações;
- Realizar ações de limpeza e desinfestação nas habitações;
- Realizar ações de reconstrução (canalização, eletricidade, pintura, pavimentação e remoção de barreiras arquitetônicas).

### PARCEIROS

- Empresas fornecedoras de matéria prima

### FINANCIAMENTO

VINCI



## OUTRAS ATIVIDADES E REPRESENTAÇÃO DA ATLAS

OUTRAS ATIVIDADES PREVISTAS E REPRESENTAÇÃO DA ATLAS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Almoços de Convívio e Confraternização entre Voluntários de Coimbra, Leiria, Marinha Grande, Alcobaça, Batalha e Pombal;</li><li>-Almoço de Natal entre voluntários e beneficiários</li><li>-Janeiras na MG (condicionada à COVID</li><li>- Representação nos Conselhos Locais de Ação Social;</li><li>- Representação nas Comissões Sociais de Freguesia.</li></ul>
--	--

## NÚCLEOS DE TRABALHO

Para além das Coordenações Locais e da Coordenação Geral, estão criados vários núcleos de trabalho, constituídos por voluntários mais comprometidos e apetentes para áreas específicas. Outros núcleos poderão vir a ser constituídos mediante disponibilidade de voluntários, apetências e necessidades da ATLAS.

Assim, temos as seguintes Coordenações:

Coordenadora VA Leiria: - Isabel Guimarães

Coordenadora VA de Alcobaça - Sílvia Marquês

Coordenadora VA Batalha - Elisabeth Guerra

Coordenadora VA Pombal - Ana Paula Cordeiro

Coordenadora VA Marinha Grande - Dora Birrento

Coordenadoras VA Coimbra: Raquel Pina e Elsa Marques

Coordenadora Geral - Irene Primitivo Bingre

Coordenadora do Facebook e Instagram - Joana Caetano

Coordenador da Newsletter- Rui Bingre

Coordenadora da Angariação de Sócios - Ana Paula Cordeiro

Coordenadoras de eventos festivos e de angariação de fundos (além das coordenadoras locais)- Paula Campos e Natália Marques

## INICIATIVAS DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

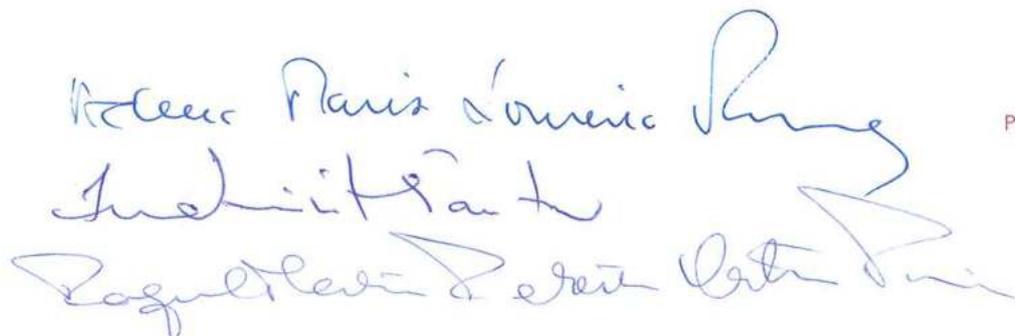
Ao longo dos seus treze anos de existência, a ATLAS tem encontrado cada vez mais desafios ao nível da sustentabilidade. De forma a garantir a continuidade do seu trabalho e da sua missão, a ATLAS prevê a realização de ações que visam a angariação de fundos, dado que é graças ao apoio de amigos, mecenas, voluntários e parceiros que a ATLAS tem vindo a ser edificada.

Em 2022, pretende-se dar continuidade à captação de sócios, mecenas, e à fidelização e envolvimento dos já existentes.

De forma a alcançar estas metas, e à semelhança de anos anteriores, a ATLAS prevê a realização de eventos e campanhas de angariação de fundos não só com o objetivo de obter recursos financeiros, mas também para dar a conhecer a Organização, nomeadamente:

- Campanha de consignação do IRS, na assinatura dos emails institucionais e divulgação no Facebook;
- Participação na Feira de Maio, em Leiria;
- Arraial em Leiria (condicionada à COVID)
- Participação nas Festas da Cidade, na Marinha Grande;
- Participação nas Festas do Bodo, em Pombal;
- Participação em diversas Feiras de Voluntariado;
- Participação no Jardim Solidário, no Natal, em Leiria;
- Participação no Mercado de Natal, na Marinha Grande;
- Encontros ao Serão;
- Angariação de donativos em datas de aniversário no FacebookK.

Através destas ações, iniciativas e campanhas a ATLAS pretende dar a conhecer os seus projetos, sensibilizando todos para as suas causas e mobilizando a sociedade civil, ao mesmo tempo que angaria receitas para continuar o seu trabalho.



Atenciosamente,  
Rogério Luís Pereira