

# Adopta Un Abuelo, um projeto de empreendimento social

*O programa intergeracional de companhia para a terceira idade nasceu em 2013 depois da experiência pessoal do seu fundador, Alberto Cabanes*

Adopta Un Abuelo é um programa intergeracional de companhia para a terceira idade que nasceu com o objetivo de que os nossos idosos se sintam ouvidos, acompanhados e queridos ao mesmo tempo que os voluntários aprendem valores e experiências durante as visitas.

O programa nasceu na província de Ciudad Real originado após uma experiência pessoal do seu fundador, Alberto Cabanes, que em 2013 conheceu o Bernardo, um viúvo de 86 anos, sem descendência e que desejava ter um neto. O Alberto decidiu “adotá-lo” e fazer chegar esta experiência a muitos outros voluntários. Começou com a Verónica (26 anos) que adotou a Rosário (94). A experiência foi tão boa que em 2014 criou-se a associação Adopta Un Abuelo.

## **Mais de 10.000 horas de companhia**

Em janeiro de 2015 celebra-se o primeiro acordo de colaboração com o grupo ORPEA, ao qual se incorporam 16 voluntários no seu lar de Loreto, em Madrid. Depois da experiência em 2015, em outubro de 2017, amplia-se a colaboração, o que faz com que a Adopa Un Abuelo chegue a 14 dos seus lares de idosos.

Hoje em dia, Adopta Un Abuelo, conta com mais de 400 voluntários que fazem o acompanhamento em 21 cidades e 27 lares de idosos, apesar de que o objetivo seja que os cerca de 7.500 jovens, de 12 países diferentes, que estão em lista de espera possam participar o mais depressa possível.

Até à data, participaram 650 voluntários e 325 idosos, acompanhando-se durante mais de 10.000 horas.

## Adopta Un Abuelo, um projeto sem fronteiras

***Com presença em 21 cidades, o projeto pretende fazer chegar o programa a 52 províncias espanholas e a outros países, a começar por Portugal em setembro de 2018.***

Adopta Un Abuelo tem presença em 21 cidades, com a intenção de se fazer implementar em 2018 nas 52 províncias espanholas.

Além disso, recebeu pedidos de 12 países e proximamente o programa estender-se-á à Europa, a começar por Portugal, onde graças ao apoio do Banco Europeu de Investimentos, prevê-se começar em setembro nas cidades de Lisboa e Porto e na região de Tâmega e Sousa.

A Andaluzia é a Comunidade Autónoma que, até à data, conta com uma maior participação e Córdoba é a cidade com maior número de voluntários, no total são 56 os jovens que todas as semanas acompanham os idosos nos lares.

Neste momento e, graças aos acordos com grandes grupos como ORPEA, El Yate o Amavir, entre outros, a Adopta Um Abuelo conta com voluntários em 6 lares na Comunidade de Madrid, 4 em Córdoba, 2 em Barcelona e Valência, uma em Jerez, Ciudad Real, Granada, Jaén, León, Logroño, Múrcia, Pamplona, Salamanca, Sevilha, Talavera de la Reina, Valladolid e Saragoça.

## O valor do capital humano, Embaixadores e Voluntários

***A Adopta Un Abuelo está integrada por uma equipa de 4 pessoas, um embaixador por cidade e 400 voluntários.***

O êxito de Adopta Un Abuelo baseia-se no compromisso dos voluntários que decidem participar no programa, assim como na implicação dos lares e, claro, dos idosos que formam parte deste projeto. Alberto Cabanes, presidente e fundador da Adopta Un Abuelo, acompanham-lhe outras três pessoas, um embaixador por cidade e mais de 400 voluntários.

### Os embaixadores, a alma da cidade

Os embaixadores são os encarregados de implementar o programa nas suas cidades. A sua seleção é atendida ao pormenor, depois de passarem em diversos testes e provas de idoneidade, já que serão eles a extensão do projeto nas suas respetivas cidades e aqueles que se comprometem pela formação dos voluntários.

### Os voluntários e o seu compromisso

A vontade que move a Adopta Un Abuelo é o seu objetivo de socializar com os idosos com recursos tão simples como o carinho e a companhia, de maneira a que se sintam acompanhados e queridos. Cada idoso é acompanhado 1 vez por semana durante nove meses por dois voluntários, de modo a evitar uma dependência emocional do idoso em relação ao voluntário.

O processo de seleção dos voluntários -jovens entre 16 e 30 anos- é também muito minucioso. De todas as candidaturas aplicadas, só entre um 5% e um 10% acabam por acompanhar os nossos idosos. Uma percentagem de 75% dos voluntários são universitários e destes a grande maioria, quase 90%, são raparigas. Enquanto aos idosos que possam formar parte do projeto, tem-se em conta o seu grau de deterioração cognitiva, a falta de socialização e o seu grau de dependência.

## Um programa de Valores e intercambio de experiências entre duas gerações

*Liceus e institutos colaboraram já com este programa que transmite grandes valores educacionais e solidários às futuras gerações.*

A Adopta Un Abuelo une gerações através do acompanhamento frequente e, o seu objetivo é o de conseguir com que os nossos idosos se sintam acompanhados e ouvidos, ao mesmo tempo que os nossos jovens aprendem valores e experiências durante as visitas. O programa não pretende exclusivamente acompanhar aos nossos idosos, mas também dar realce à figura dos avôs e avós como grandes mestres de vida.

Além disso, projetos como este criam um vínculo forte entre os voluntários e o trabalho, o que resulta em grandes índices de fidelização: 70% dos jovens que participam como voluntários mantêm-se no projeto.

### **Impacto social**

A atividade tem clara repercussão na saúde e esperança de vida das pessoas idosas que participam no programa. De 6 em 6 meses, realiza-se um teste para comparar com o estado inicial (o estado prévio ao começo do programa) e avaliar **o impacto que tem o programa** no desenvolvimento dos avós. O último estudo realizado (em abril de 2018) revela as seguintes conclusões:

O programa Adopta Un Abuelo melhora o nível emocional e de conduta dos nossos avós. **A pontuação do nível de conduta dos avós aumenta um 10% depois da sua participação no programa.**

Apreciam-se melhoras em quase todas as condutas medidas especialmente no momento de “partilhar a sua vida”, assim como no momento de “demonstrar compromisso” ou “manifestar condutas de agradecimento”.

**O nível emocional dos avós aumenta um 16%.**

Além disso, a agilidade e a rapidez mental são os aspetos onde se verifica mais aumento, seguidos da “capacidade de atenção e concentração”

No que concerne aos profissionais, analisando as perceções dos cuidadores sobre a evolução dos idosos depois de participarem no programa AUA, destacam a melhoria e o contributo positivo à evolução do avô.

## A solidariedade tem prémio

***Adopta Un Abuelo recebeu mais de 10 prémios em Inovação Social de instituições como a Deloitte ou o Banco Europeu de Investimento***

A Adopta Un Abuelo recebeu, no seu ainda curto percurso, prestigiosos prémios nacionais e internacionais

Em 2015, a Adopta Un Abuelo participou no projeto de start-ups Lazarus, fomentada pela Fundação Caja Rural Castilla-La Mancha obtendo um accésit à Inovação social, o que segundo Alberto Cabanes supôs um antes e um depois na maneira de empreender e executar o projeto.

Esse mesmo ano, obteve o prémio “Projetos que Transformam a Sociedade”, outorgado pelo grupo KPMG, obtendo com ele o primeiro apoio financeiro. Posteriormente obteria o prémio Deloitte em temas de “Empreendimento Social”.

O júri internacional do European Youth Awards outorgou o prémio à juventude europeia na categoria de Ativismo Social. Estes prémios reconhecem a excelência a nível europeu na utilização da internet e das novas tecnologias para o desenvolvimento social.

Recentemente, fomos reconhecidos com o primeiro prémio nos V Prémios do Voluntariado Universitário que outorga a Fundação Mútua Madrilená. Estes prémios nasceram há 5 anos com o objetivo de reconhecer, apoiar e promover as iniciativas de voluntariado dos universitários espanhóis. A Adopta Un Abuelo esteve nomeada para prémios em outras 92 iniciativas.

---

Para mais informação  
Gabinete de Imprensa Adopta Un Abuelo  
Eva Martín  
Telemóvel 628 17 49 01  
[evamc@varenga.es](mailto:evamc@varenga.es)  
[www.adoptaunabuelo.org](http://www.adoptaunabuelo.org)