



RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Ano de 2015

Índice geral do relatório de atividades da Fundação Luso de 2015

- **Parte I**

Apresentação da Fundação Luso:

- Missão
- *As áreas de atuação da Fundação Luso: Saúde, Ambiente e Comunidade*

- **Parte II**

Atividades da FL realizadas nas vertentes :

- Comunidade,
- Ambiente
- Saúde.

A Fundação Luso - Missão

A Fundação Luso é a primeira Fundação em Portugal que associa as competências de uma Empresa, aos interesses da região onde se encontram os recursos indispensáveis à sua atividade económica.

Tem como **Missão**

- Contribuir para o progresso do conhecimento e da informação relacionados com a água e a saúde humana, para a preservação do património hídrico e natural de Luso, bem como para o desenvolvimento sustentável da Comunidade desta região.



A criação da Fundação Luso está integrada na Política de Responsabilidade Corporativa da SCC/SAL

Fundação Luso - Áreas de Atuação

Focada no elemento ÁGUA, a estratégia de atuação da Fundação Luso assenta em 3 vertentes que orientam a sua ação:

Saúde - A promoção de estilos de vida saudáveis, o estímulo da investigação e a partilha de conhecimentos sobre os benefícios da Água para a Saúde.

Ambiente - A proteção e valorização da origem da nascente de água mineral natural de Luso no âmbito do protocolo da Fundação com a QUERCUS.

Comunidade - A promoção do desenvolvimento económico da comunidade e a valorização do património natural e cultural desta região.

Saúde



Ambiente



Comunidade



- **Parte II**

Atividades da Fundação Luso realizadas nas três vertentes :

- Comunidade,
- Ambiente
- Saúde.



1. COMUNIDADE

Vertente **COMUNIDADE**

- 1 – Voluntariado SAL /Júnior Achievement Portugal (JAP)
- 1.1 - Aprender a Empreender com os alunos - JAP
- 2 – Divulgação do Prémio de Empreendedorismo da FLuso
- 3 – Exposições no Casino em parceria com a CMM
- 4 – Visitas da Comunidade Escolar à SAL
- 5 – A Fundação Luso apoia a Cais
- 6 – A Fundação Luso e o Festival das Artes
- 7 – Entrega do Prémio de Empreendedorismo aos vencedores
- 8 – Lançamento do livro sobre o Luso.
- 9 - O Natal na vila do Luso com a Fundação Luso.

Parte II

1 - Voluntariado SAL e Júnior Achievement Portugal - JAP COMUNIDADE

“O Empreendedorismo é uma atitude de Vida que precisa de ser construída e desenvolvida

No âmbito do Programa de Responsabilidade Social Corporativa e em parceria com a JAP, a Fundação Luso deu continuidade à sua colaboração com a comunidade escolar do Concelho da Mealhada, através do programa de voluntariado “ Aprender a Empreender “, com os temas “A Família e Comunidade “.

Este foi o 3º ano consecutivo que **6 voluntários** da SAL se associaram a este projecto, “ Aprender a Empreender “ que é muito interessante e desafiador, tanto para os jovens futuros cidadãos, como para os voluntários que “emprestam “ os seus conhecimentos e experiencia a este programa.



Aprender a Empreender



Este Programa de Empreendedorismo realizou-se nas Escolas do concelho da Mealhada, durante o 3º período escolar, nas escolas da Pampilhosa e Luso, abrangendo um total de **127 alunos**.

Na métrica utilizada para a avaliação da evolução dos alunos, desde a primeira à última sessão, as respostas às questões colocadas, **melhoraram 3% em relação ao ano anterior**, o que comprova o bom trabalho, desenvolvido pelos 6 colaboradores voluntários da SAL junto dos alunos.

As fotos representam alguns alunos na sala de aula, que exibem com orgulho o seu diploma de participação na JAP.



1 - A Fundação Luso Lança a 7ª edição do Prémio de Empreendedorismo em Março de 2015

Candidaturas até 31 de Maio de 2015,
para mais informações
consulte o site www.fundacaoluso.pt

Fundação Luso

Prémio de Empreendedorismo 2015

Reconhecer projectos empreendedores
implementados na freguesia do Luso



3 - Exposições no Casino com a Câmara Municipal da Mealhada

COMUNIDADE

Em parceria com a Câmara Municipal da Mealhada, o Ministério da Defesa Nacional / Exército Português, através da Direção de História e Cultura Militar e a Fundação Luso, associaram-se às comemorações dos 205 anos da Batalha do Bussaco, cedendo o espaço do Casino do LUSO para as Exposições, “Portugal em vésperas das Invasões Francesas, conhecimento geográfico e configurações” e “Evolução de Uniformes Militares Portugueses”, esta última, do ceramista e pintor Carlos Gonçalves.

A inauguração e a apresentação oficial destas duas exposições, pertença do Exército Português coube ao Coronel de Infantaria Luís Sodré de Albuquerque, diretor do Museu Militar de Lisboa.

Este programa incluiu entre outras iniciativas, exposições, concertos, recriações históricas e conferências no Casino.

De 17 de Julho a 30 Setembro tivemos **32.790 visitantes** às exposições no Casino.



4 – Visitas da Comunidade Escolar à SAL

Comunidade

Visitas guiadas ao Núcleo Museológico no Casino e à Unidade de Engarramento da Água de Luso na Vacariça

Foram proporcionadas visitas guiadas à unidade de Engarramento da Água de Luso na Vacariça, das escolas da Comunidade, bem como das escolas a nível nacional.

Nas fotos temos grupos de alunos de várias escolas aquando da visita às nossas instalações e um grupo do pré-escolar da Mealhada no Salão do Casino, após a visita ao núcleo Museológico.

O total em visitas guiadas somou **5.123 visitantes em 2015.**



A Fundação Luso (FL) no âmbito do apoio à Comunidade, associa-se ao Projeto de Futebol de Rua da Associação CAIS.

O Futebol de Rua comunga do espírito de convivialidade e é fator agregador e inclusivo, aliando a prática desportiva, a uma estratégia de intervenção social, no combate à pobreza e exclusão.

Durante o período de 5 dias de competição do futebol de Rua na cidade de Braga, a FL propôs um workshop de 1 dia sobre a Segurança Rodoviária e Consumo Responsável aos participantes das várias equipas nacionais .
A FL deu oportunidade a estes jovens de, para além de degustarem a marca Sagres nas suas variantes sem álcool, sensibilizar estes jovens recém ou futuros condutores para uma condução responsável e segura.



6 – A Fundação Luso apoia o Festival das Artes

De 16 a 28 de Julho de 2015 na Quinta das Lágrimas em Coimbra

COMUNIDADE

O Festival das Artes é um festival anual e este ano realizou a sua 7ª edição.

Este Festival é considerado como um dos momentos de excelência no panorama cultural português, pois reúne ciclos de Música, Gastronomia, Artes Plásticas, Conferencias, Cinema e Teatro. Foi nas Artes do Palco o apoio da Fundação Luso, patrocinando uma peça de Teatro Infantil.

O Festival das Artes foi seleccionado para fazer parte da plataforma EFFE, que é um projecto coordenado pela **União Europeia** através da **European Festivals Association**, passando assim **o Festival das Artes a integrar o Guia EFFE.**



Prémio de Empreendedorismo - 7ª edição - 2015

A Fundação Luso lançou, em 2009, o Prémio de Empreendedorismo, que tem como objetivo, premiar projetos empreendedores e inovadores, já implementados na freguesia do Luso e potenciadores do desenvolvimento económico desta região .

Este projeto é subordinado às áreas de agricultura, comércio, indústria, serviços e Turismo com um prémio no valor de € 7.000,00.

Os vencedores em 2015 foram a Digital Brand Builders, com € 3.500, a Acqua Cristalina com € 1.750 e Dias do Aveso com €1.750 totalizando o valor do prémio.

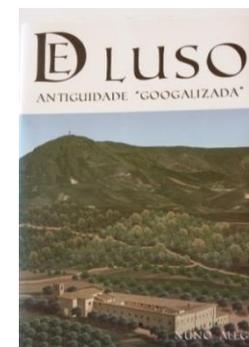
Resumo das últimas edições:

- 1ª edição - ano 2009 - Luso Clássicos
e Grupo Folclórico Tricanas de Luso
- 2ª edição - ano 2010 - Farmácia Nova do Luso
- 3ª edição - ano 2011 - Fundação Mata do Buçaco
- 4ª edição - ano 2012 - Restaurante Pedra de Sal do Luso
- 5ª edição - ano 2013 - Associação dos Apicultores
do Litoral Centro
- 6ª edição - ano 2014 – Universidade Sénior / Assoc. CADES



A Fundação Luso patrocinou a obra “**De Luso - antiguidade googalizada**” esta 1ª edição de 1000 exemplares, do autor Lusense Nuno Alegre, teve a apresentação pública do livro no Casino, no dia 26 de Novembro de 2015.

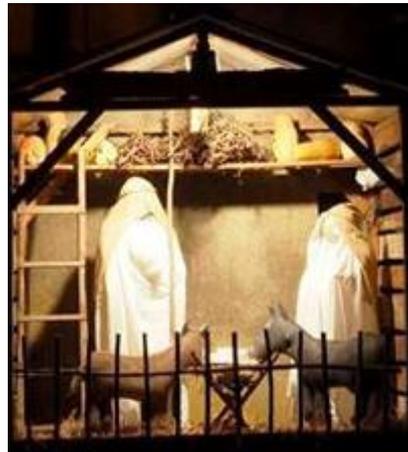
Este livro para além de informação científica coligida sobre o concelho da Mealhada em áreas até agora pouco exploradas, resultou numa identificação oficial por parte do IGESPAR de **mais um local arqueológico no Concelho da Mealhada, nomeadamente na Vacariça**, aumentando assim o património municipal.



A Fundação apoiou as ações desenvolvidas na vila de Luso no NATAL - 2015

A Fundação Luso na Comunidade:

- Apoio monetário para a construção de presépios na vila de Luso.
- Disponibilidade das instalações do Casino para eventos culturais de Natal .
- Teatro no Casino promovido pela Junta de Freguesia do Luso.





FUNDAÇÃO
LUSO

EM NOME DA ÁGUA

2. AMBIENTE

Vertente **AMBIENTE**

1 - A Fundação Luso e a Quercus

2 - Ação de voluntariado na Serra do Buçaco - poda de formação e aproveitamento da regeneração natural das espécies.

2.1 - Ação de voluntariado - plantação de árvores e arbustos autóctones

2.2 - Plantação e controlo de espécies exóticas.

3 – Resultados dos 2 anos de protocolo com a Quercus.

4 – Parcelas de terreno antes da intervenção.

5 – Parcelas de terreno após a intervenção .

6 - Dia Mundial do Ambiente - 5 de Junho.

7 - A Fundação Luso no Greenfestival 2015

Fundação Luso e a Quercus (2014 a 2016)

Parceria pioneira para preservar o património hídrico e natural do Luso

A Fundação Luso e a Quercus estabeleceram uma parceria pioneira e inovadora, que irá desenvolver diversas iniciativas de apoio e conservação da natureza e da biodiversidade, com o objetivo de contribuir para o futuro da preservação do património hídrico e natural do Luso, onde nasce a Água de Luso, bem como para o desenvolvimento sustentável da Região.

Através desta parceria a três anos, inédita em Portugal, a Fundação Luso em conjunto com a Quercus, comprometem-se a desenvolver diversas ações de valorização dos serviços dos ecossistemas na Serra do Buçaco, através da implementação de acções de florestação no perímetro de proteção do aquífero da Água de Luso.

Sobre a Quercus

A Quercus é uma Organização Não Governamental de Ambiente, independente, apolítica de âmbito nacional, sem fins lucrativos e constituída por cidadãos que se juntaram em torno do mesmo interesse pela Conservação da Natureza e dos Recursos Naturais e na Defesa do Ambiente em geral, numa perspectiva de desenvolvimento sustentado, tendo vindo a ocupar na sociedade portuguesa um lugar de causas ambientais .

A Quercus foi fundada em 31 de Outubro de 1985.

Mais informações em www.quercus.pt



2 – Ações no terreno na Serra do Buçaco – poda de árvores e arbustos

Ambiente

No âmbito do protocolo da Fundação Luso com a Quercus, ficou estabelecido intervir em 24 hectares durante três épocas (de 2014 a 2016), ou seja em média, 8 hectares por ano, no sentido de plantar e /ou cuidar num total de **24.000 árvores e arbustos autóctones no Perímetro Florestal da Serra do Buçaco** no período de três anos.

Cumriu-se o segundo ano (2015) do Protocolo com a Quercus com a realização de várias ações de voluntariado no terreno:

Em fevereiro de 2015 ação de voluntariado para realizar a poda de espécies autóctones obtidas por regeneração natural. Esta iniciativa contou com a presença de cerca de 30 voluntários da SAL.

Fotos do dia da ação da poda de árvores e arbustos.



2.1 – Ações no terreno – na Serra do Buçaco Plantação de árvores e espécies autóctones

Ambiente

Em Março e para comemorar o **dia da Árvore e o dia da Água**, a Fundação Luso e a Quercus organizaram uma ação de voluntariado, onde se plantaram mais de mil de árvores e espécies autóctones no perímetro Florestal da Serra do Buçaco, com o objectivo de preservar o património hídrico e natural, onde nasce a Água de Luso.

Esta ação contou com a presença de 70 voluntários, entre os quais colaboradores da SAL, o Presidente da Fundação Luso, da Quercus, da Câmara Municipal da Mealhada, da Junta de Freguesia do Luso, do ICNF, da Fundação Mata do Buçaco e Universidade de Aveiro, entre outros *stakeholders* locais. A importância e o sucesso da iniciativa tornam imperativa a sua replicação na próxima época de plantação em 2016.



2.2 – Ações no terreno – plantação e controlo de espécies exóticas

Ambiente

Nesta ação de voluntariado foram plantadas na sua maioria árvores e arbustos autóctones entre os quais Carvalhos – alvarinhos e Medronheiros.

Outras espécies plantadas no âmbito desta acção: Plátano - bastardo, castanheiro, freixo, azevinho, Loureiro, azereiro, sabugueiro, azevinho tramazeira, folhado e pinheiro-manso.

Para além da plantação também se fizeram ações de manutenção e retanchar, bem como o descasque do tronco das acácias (espécie invasora dominante) na Serra do Buçaco.

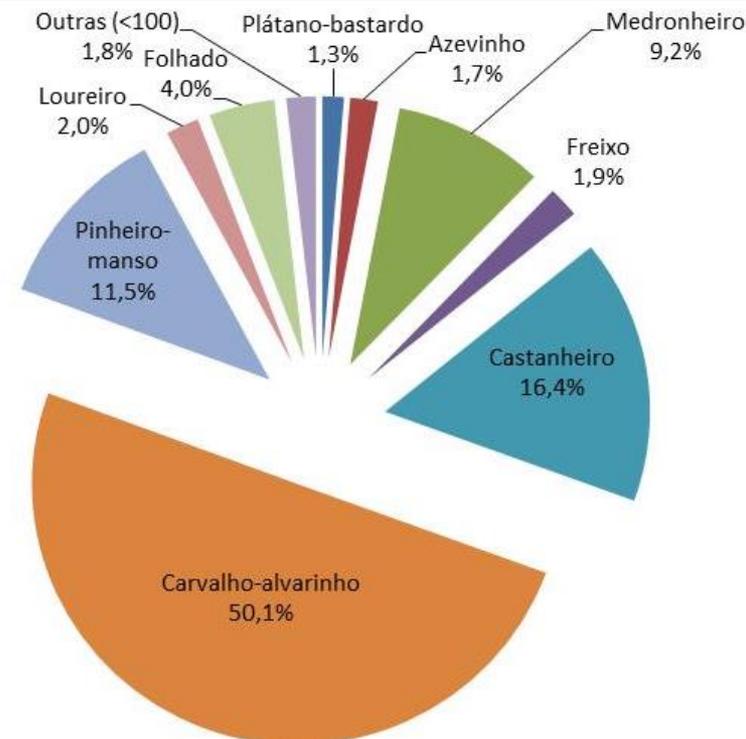


Em **2015**, neste segundo ano de protocolo com a Quercus, **plantaram-se e cuidaram-se um total de 8.893 árvores/arbustos em 8,72 ha, valores que se situam acima do previsto (8.000 árvores em 8 ha)**.

A espécie com maior número de exemplares plantados foi o Carvalho alvarinho (50,1%), seguido do Castanheiro (16,4%).

Deste modo, na primeira época de 2014 foram plantadas 2.409 árvores/arbustos e cuidaram-se 5.653 (estimativa), num total de cerca de **8.062 plantas autóctones, tendo a intervenção recaído sobre 8,13 hectares**.

De acordo com o protocolo, na próxima época em 2016 faltam 7,1496 ha onde deverão ser plantadas/cuidadas 7.045 árvores/arbustos autóctones.





Exemplo de parcela de terreno antes da intervenção



Exemplos de parcelas após a intervenção (controlo de espécies exóticas, corte de mato, plantação, poda de formação e aproveitamento da regeneração natural) .

No dia Mundial do Ambiente, realizou-se na Escola Básica do Luso, uma palestra sobre a "flora e vegetação autóctones da Serra do Buçaco", na qual estiveram presentes 75 Alunos, Professores e Auxiliares.

No final da palestra realizou-se um jogo com os alunos que consistiu na identificação de exemplares vivos das várias espécies, que estão a ser plantadas no perímetro florestal da Serra do Buçaco, no âmbito da parceria entre a Fundação Luso e a Quercus.

As 14 espécies identificadas no referido jogo foram: Medronheiro, Cerejeira, Freixo, Azevinho, Loureiro, Azereiro, Carvalho-negral, Sobreiro, Sabugueiro Carvalho-alvarinho, Borrazeira-preta, Tramazeira e Folhado.



A Fundação Luso esteve presente no maior evento de sustentabilidade do nosso país, que pretende destacar o que de melhor se faz ao nível da sustentabilidade nas vertentes ambiental, social e económica.

O **GreenFest 2015** que decorreu de 8 a 11 de Outubro no Centro de Congressos do Estoril.



Na feira das ONG's, no espaço da Fiartil, foi possível visualizar alguns **“Minutos Verdes”** dedicados a boas práticas desenvolvidas no âmbito do programa de sustentabilidade “Produzindo um Mundo Melhor” da Central de Cervejas e no âmbito do **protocolo da Fundação Luso com a Quercus**.





FUNDAÇÃO
LUSO

EM NOME DA ÁGUA

3. SAÚDE

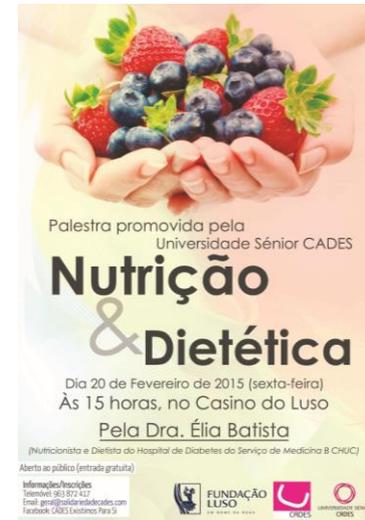
Vertente **Saúde**

- 1 – Conferências no âmbito da Saúde promovidas pela Universidade Sénior e a FLuso no Casino. “Nutrição e Dietética “
 - 1.1 - O Sol e a Saúde da Pele
- 2 – Divulgação do Prémio da vertente Saúde
- 3 - Fundação Luso e o Dia Mundial da Alimentação
- 4 - Prémio Água é Vida FLuso / Revista Saber Viver
- 5 - Entrega do Prémio Água é Vida
- 6 – Ação de sensibilização na SAL
- 7- Publicação de artigos sobre a Água em Revistas

Conferência “ Nutrição e Dietética “

Na vertente da Saúde, a Universidade Sénior CADES e a Fundação Luso promoveram a conferencia sobre Saúde Nutricional no dia 20 de Fevereiro no Casino do Luso.

A Nutricionista e Dietista, Dra. Élia Batista, do Hospital de Diabetes do Serviço de Medicina do CHUC, foi a conferencista desta sessão. A Conferência foi muito participada e esclarecedora para o público presente.



Conferência “ O Sol e a Saúde da Pele“

A Fundação Luso em parceria com a Universidade Sénior Cades do concelho, promoveu uma palestra no dia 19 de Junho no Salão do Casino, sobre o Sol e os cuidados que devemos ter, para podermos beneficiar dele ao máximo e sem prejudicar a nossa Saúde.

Esta palestra foi proferida pela Dra. Joana Miguel Balau da Farmácia Nova do Luso. Muito participada pelos alunos da Universidade Sénior, pelos habitantes do Luso e também pelos Termalistas, pois atendendo ao período de calor que se fez sentir este ano no verão, apreciaram bastante a oportunidade do tema.



5ª edição do PRÉMIO « ÁGUA É VIDA - SABER VIVER & FUNDAÇÃO LUSO 3.000 €

A Água é um elemento Vital e a maioria dos portugueses não bebe água em quantidade suficiente. Estima-se que 20% dos portugueses bebe água a contragosto e que o consumo diário, está abaixo dos dois litros indicados pela Autoridade Europeia de Segurança Alimentar.

Para mudar este cenário, a Fundação Luso criou em 2010 o Prémio Água é Vida em parceria com a Revista Saber Viver, com vista a desafiar todos os leitores a apresentar uma ideia que promova bons hábitos de hidratação.

De Março a 31 de Agosto de 2015 poderiam ser apresentadas as candidaturas, bastando para isso, preencher o formulário de candidatura na página de www.entusiasmomedia.pt

Resumo das últimas edições:

1ª edição ano de 2011 – João Vasquez de Lisboa

(Ideia de garrafa Luso no 1º ciclo nas aulas de Educação Física.)

2ª edição ano de 2012 – vencedoras ex-aequo Ana Castro de Guimarães e Ana Antunes de Lisboa

(vídeo sobre hidratação a divulgar em Centros de Saúde. A outra ideia é aplicação móvel para lembrar das necessidades de água.)

3ª edição ano de 2013 – vencedores ex-aequo de Ana Raposo Abrantes e Mafalda Caneira de Lisboa.

(Criação de carteira com espaço para garrafas pequenas de água incentivando à ingestão de água.)

(Colocar disticos nos WC's públicos com escala de coloração de urina.)

4ª edição ano de 2014 - Ana Guerreiro de Faro

(Colocar várias fontes em pontos estratégicos do país com imagem Luso e o slogan venha beber água às fontes.)

		
O OBJETIVO	COMO PARTICIPAR	O PRÉMIO
→ Promover um estilo de vida mais saudável junto dos portugueses através de uma boa hidratação.	→ Clique no seguinte endereço http://plotcontent.com/premio-agua-e-vida	→ A ideia vencedora receberá 3000€ em dinheiro.
→ Valorizar as melhores ideias, inovadoras e concretizáveis que	→ Preencha o formulário do Prémio Água é Vida com os seus dados	→ As candidaturas serão avaliadas por um júri composto por especialistas nas áreas de Saúde, Comunicação e

A Fundação Luso em parceria com a MaloClinic Termas Luso, organizou uma Palestra sobre a importância da Água numa Alimentação Saudável, para comemorar o Dia Mundial da Alimentação.

Esta ação teve lugar no Salão do Casino e foi aberta ao público em geral .

Tivemos a participação de stakeholders locais, bem como de Escolas e Associações.



PARA ASSINALAR O DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO, A FUNDAÇÃO LUSO E A MALO CLINIC TERMAS LUSO ORGANIZAM



PALESTRA

"A Importância da Água numa Alimentação Saudável."

Nanci Baptista – Nutricionista da MALO CLINIC TERMAS LUSO

16 DE OUTUBRO | 14h30
Salão do Casino do Luso | ENTRADA LIVRE

www.maloclinictermasluso.com

www.boleto.dezag.alusos.pt

A Fundação Luso atribuiu em parceria com a revista Saber viver, o prémio anual “Água é Vida ” 2015, que valoriza a melhor ideia, mais inovadora e concretizável e que contribua para um melhor estado de hidratação dos portugueses, através do consumo de água mineral natural. O prémio Água é Vida teve este ano 47 participações, de entre as quais foram selecionados 6 candidaturas finalistas.

Após a avaliação das 6 propostas finais, por um júri constituído pela Fundação Luso, pelo Marketing da Água de Luso, pela Revista Saber Viver, pelo Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia, Prof. Dr. Manuel Carrageta e pela Nutricionista, Maria Pais Vasconcelos, foi deliberado atribuir o prémio a uma das candidaturas que se destacava pela originalidade e viabilidade.



O Prémio da vertente da Saúde da FLuso “**Água é Vida**” da 5ª edição do **ano de 2015**, no valor de 3.000€ , foi atribuído a Diamantina Pinto, de Águas Santas, do concelho da Maia, que participou com a seguinte ideia:

“ Juntar três novas bandeiras às bandeiras de sinalização das praias portuguesas, que conforme a temperatura e o grau de humidade do ar , sugeririam aos utentes das praias hidratar-se mais ou menos.”

As bandeiras teriam um, dois ou três copos de água.



A nutricionista, Maria Paes Vasconcelos, Ana Ferreira da Revista “Saber Viver “, Pedro Graça da Direcção Geral de Saúde, Nuno Pinto de Magalhães e Noémia Calado, entregando o Prémio ao representante da Vencedora.

A Fundação Luso associou-se á semana da segurança e apoiou uma ação de sensibilização, para mudar comportamentos e atitudes, no uso dos equipamentos de proteção individual no posto de trabalho, nomeadamente óculos de proteção. A Saúde é um bem essencial á vida e por isso deve ser protegida.

A ação consistiu no testemunho de duas pessoas cegas, que fazem parte da AAICA (Associação de Apoio e informação a Cegos e Amblíopes) e que partilharam a sua experiencia de cegueira com os colaboradores da SAL.



Na **Revista Saber Viver** foram publicados alguns artigos sobre a importância da Água na nossa alimentação e nos hábitos diários de cada um de nós.

Através dos seus produtos naturais e saborosos, a marca Luso estimula um estilo de vida saudável pelas famílias Portuguesas.

Alguns destaques também na **Revista Saber comer Saúde** sobre a Água Mineral Natural de Luso e a sua importância para uma boa hidratação do nosso corpo.

10 razões para beber água

- 1 A água não contém calorias, por isso, pode ser bebida sem se pensar na balança.
- 2 A água é responsável pelo transporte de nutrientes, ajudando na sua absorção, e pela regulação da temperatura.
- 3 Estimula a eliminação de toxinas no nosso organismo.
- 4 O estado de desidratação afeta as atividades psicomotoras e o sistema cognitivo. Sempre que se está desidratado, a capacidade de atenção e a memória diminuem, tal como o rendimento físico.
- 5 Beber água pode diminuir as dores de cabeça e reduzir o número de episódios deste problema.
- 6 Manter-se hidratada faz com que a sua pele tenha um aspeto hidratado e limpo, resistindo mais facilmente ao envelhecimento cutâneo.
- 7 A água é o solvente para os alimentos, ajudando na digestão destes.
- 8 Quando sente fome, pode estar apenas a sentir sede, por isso, a ingerir água ajuda a não ingerir calorias indesejáveis.
- 9 O corpo humano não armazena grande quantidade de água, por isso, sem água sobrevivermos apenas a três dias.
- 10 Lubrifica as articulações, contribuindo para um melhor desempenho muscular no dia a dia e, claro, no desempenho de uma atividade física.





Comunidade, Ambiente e Saúde

Fundação Luso...

Um parceiro para o Futuro!



www.fundacaoluso.pt