



ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
**PRÓ-OUTEIRO**

# PRÓ-ATIVO

facebook

VOLUME 1, EDIÇÃO 1

MAIO 2016

## NESTA EDIÇÃO

- Equipa Interdisciplinar
- Testemunhos dos utentes
- Resposta: Centro de dia
- Equipa de voluntariado
- Programa de Estimulação cognitivo e motor desenvolvido no domicílio dos utentes
- Programa de Atividade Física
- Clube Sénior
- Atividades de Animação
- Eventos Futuros

**30 ANOS**  
A CUIDAR DE  
PESSOAS IDOSAS

**IPSS**  
DESDE  
1986

## A CONSTRUIR O NOSSO FUTURO



**VIVA MELHOR.**  
**VIVA FELIZ!**

# EDITORIAL

Caros leitores,

Quando em Dezembro de 2014, fui convidado a presidir a uma lista que acabou vencedora, na Associação Melhoramentos Pró-Outeiro, pouco conhecia acerca da realidade da associação, hoje passado mais de um ano desta tomada de posse, e com um conhecimento bastante mais profundo dos problemas, assim como dos pontos fortes, sinto-me orgulhoso e congratulo-me por ter tomado esta decisão.

A Associação Pró-Outeiro, hoje também conhecida como AMPO, tem uma história notável, uma história com mais de 40 anos e que faz parte das pessoas do Outeiro, das pessoas de todo o concelho e até de alguns concelhos limítrofes.

Esta organização que desde esses tempos longínquos, construiu chafarizes, tanques, iluminação e até uma capela, hoje e com a mudança dos tempos dedica-se a tratar de pessoas, olhando pelo seu bem-estar e tentando proporcionar uma melhor qualidade de vida. Hoje a nossa Associação tem quase 700 sócios, dos quais 146 são novos sócios, inscritos desde Janeiro 2015. Se dúvidas houvesse sobre a utilidade desta organização, só este aumento de 20% de associados, seria suficiente para comprovar o contrário.

Penso não ser importante falar

do que já fizemos (esta direção), até porque algumas das obras são visíveis. Para mim é importante falar do futuro e o que queremos ser a próximo, médio, e longo prazo.

É objetivo desta direção, nos próximos meses, terminar as obras do rés-do-chão do nosso edifício, iniciar o funcionamento do centro de dia, (com qualidade, sem luxos mas um local onde todas as pessoas se sintam bem, como se estivessem nas suas próprias casas, com atividades contínuas adaptadas à sua forma de viver) e terminar as obras da ERPI. Será sempre nossa prioridade melhorar o serviço de apoio ao domicílio, proporcionando novas propostas e novas abordagens às pessoas que necessitam.

Criar condições para que o Clube Sénior "ACTIVIDA", possa reunir e realizar, todos os eventos a que se propõem.

Iniciar os nossos jardins, bem como a nossa horta e assim, para além de tornar mais aprazível o local onde nos encontramos, criar condições para os nossos utentes e associados se sintam mais úteis. Oferecer a nossa capela à Igreja Católica, para que ali se iniciem as lides, para quais a capela foi construída (há muitos sócios à espera há mais de 30 anos para que tal aconteça). Tentar melhorar a comunicação com os nossos associados, razão de ser da nossa associação.

Desta forma, isto são algumas das nossas ações a curto prazo

e vão permitir-me deixar para o próximo jornal as outras. Garanto-vos que é com muito orgulho que dirijo a nossa associação e podem crer que tudo farei, assim o saber mo permita, para que sejamos o orgulho da nossa terra.

Tenho de agradecer também a todos os funcionários da instituição, o empenho que têm demonstrado, assim como a clarividência ao aceitarem todas as mudanças, que foram tantas. Aos voluntários, sem os quais estas mudanças não teriam sido possíveis. E por fim uma palavra de agradecimentos aos meus colegas de direção, que em tudo me têm ajudado a melhorar a organização e desempenho desta instituição.

Os meus sinceros agradecimentos.

Diamantino Nunes  
Presidente da Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro



## LEVAMOS ATÉ SI OS CUIDADOS DE QUE NECESSITA!

A Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro conta com uma equipa interdisciplinar de profissionais especializados, que garantem a qualidade dos serviços prestados e adequam a sua intervenção às especificidades e características dos seus utentes e familiares.

Serviços disponíveis:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Manutenção e limpeza da habitação;
- Tratamento de roupas, incluindo pequenos arranjos;
- Distribuição de refeições e

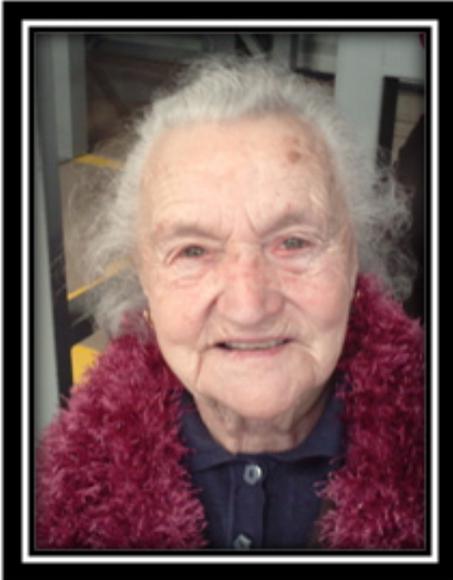
- preparação / distribuição de pequenos-almoços e lanches;
- Assistência Alimentar e acompanhamento Nutricional;
- Acompanhamento do utente ao exterior (aquisição de serviços, transporte a consultas médicas);
- Prestação de cuidados de enfermagem ao domicílio;
- Administração de medicação, prescrita pelo médico assistente;
- Apoio psicossocial;
- Atividades socioculturais e recreativas;
- Atividades físicas (ginástica);
- Serviço de estimulação cognitiva e motora, no domicílio dos utentes;
- Teleassistência.

A Direção técnica da AMPO, acompanha e controla sistematicamente o desenvolvimento de todas as atividades, quer através de visitas ao domicílio, quer pela permanente formação e contacto com as ajudantes de ação direta. Assim, garantimos uma resposta permanentemente adaptada às necessidades de cada utente.



## TESTEMUNHOS DOS NOSSOS UTENTES

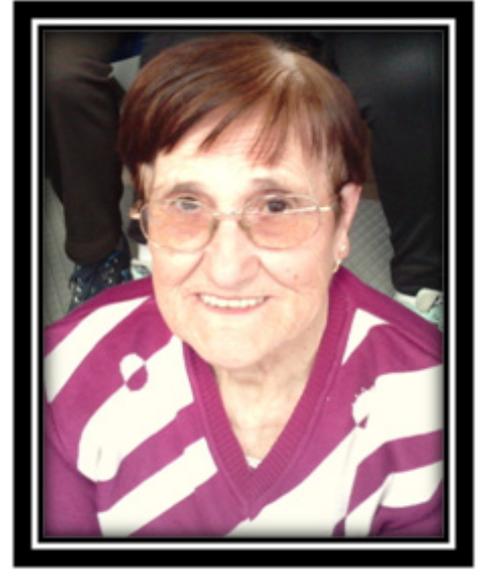
### “O que tem a dizer da Associação?”



Lurdes Santos: “Não pode ser melhor, são todos bons amigos e de boas palavras”



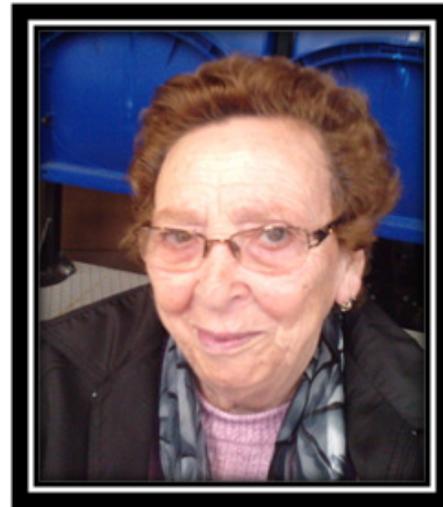
Inês Matos: “Tenho 88 anos e nunca vi coisa tão boa, boas funcionárias e boas maneiras para todos”



Leontina Leite: “É tudo muito bom, são todos boas pessoas”



José Alves “O amor que demonstram pelos utentes, é excepcional”



Elisa Tavares: “Para mim é um sonho, nunca pensei que fosse assim, sinto que isto é bom demais”



Alcide Brandão: “Parabéns Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro, pelo amor e carinho que dão aos velhinhos, para eles lhe vou dedicar um grande abraço e um beijinho”

## CENTRO DE DIA UMA RESPOSTA À SUA MEDIDA!

Para dar resposta às dificuldades, necessidades e expectativas de cada idoso e familiar, mantendo-os como cidadãos ativos, participativos, produtivos, com interesse pela vida e pelo desempenho de novos papéis a nível social. A PRÓ-OUTEIRO vai abrir, em breve, o seu Centro de Dia.

Uma resposta que irá funcionar em horário alargado, das 8h às 20h, de segunda a sábado, a qual inclui:

- Assistência alimentar;
- Prestação de cuidados de higiene e imagem;
- Tratamento de roupa;
- Cuidados de Enfermagem;
- Acompanhamento Nutricional;
- Atividades de animação socioculturais e recreativas; Atividades Físicas e Desportivas;
- Apoio psicossocial; Cedência de Ajudas técnicas;
- Acompanhamento ao exterior (consultas, tratamentos e outros).

Com uma equipa interdisciplinar empenhada e preparada para assegurar, aos seus utentes, uma vida melhor e mais feliz. O Centro de Dia está apto a dar resposta às solicitações efetuadas através de um processo de inscrição.



ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
PRÓ-OUTEIRO

**CENTRO DE DIA**

## Vai Abrir

Resposta social que consiste num conjunto de serviços que contribuem para a manutenção no seu meio social e familiar, das pessoas com 65 e mais anos que precisem dos serviços prestados pelo Centro de Dia.

### Objetivo:

- Assegurar a prestação de cuidados e serviços adequados à satisfação das necessidades e expectativas do utilizador.
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia.
- Promover as relações pessoais e entre as gerações.
- Favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida.
- Contribuir para retardar ou evitar ao máximo o internamento em instituições.
- Promover estratégias de desenvolvimento da autoestima, da autonomia, da funcionalidade e da independência pessoal e social do utilizador.

## Oportunidade para:

*Cuidar Bem de Quem Ama!*

## SER FELIZ!

# 2016

**INSCREVE-TE JÁ!**

Tel. 256 686 434

[WWW.PROOUTEIRO.COM](http://WWW.PROOUTEIRO.COM)

Mais informações poderão ser obtidas no gabinete de atendimento aos candidatos, na sede da Associação.



# A MELHOR EQUIPA DE VOLUNTARIADO DO MUNDO!

A nossa Associação tem o prazer de ter uma equipa de voluntários, que estão sempre dispostos a “arregaçar as mangas e a pôr mãos à obra”. São uma equipa constituída por vários membros da comunidade e que conhecem a instituição desde a sua criação\existência. Conhecem bem os cantos da casa e apoiam-nos em todas as nossas tarefas e atividades, incondicionalmente.

Consideramos que o voluntariado é uma atividade inerente ao exercício de cidadania que se traduz numa relação solidária para com o próximo, participando, de forma livre e organizada, na solução dos problemas que afetam a sociedade em geral. Desde já agradecemos a todos que disponibilizam o seu tempo para apoiar a nossa associação.

Quer ser voluntário da Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro?

Venha conhecer-nos e faça parte desta equipa.

## PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E MOTORA NO DOMICÍLIO DOS UTENTES

O envelhecimento, apesar de ser um processo natural, é também um processo complexo e singular, que traz consigo diversas alterações para a pessoa idosa nomeadamente o declínio cognitivo, facto este que é já reconhecido como um problema de saúde. Assim a promoção do envelhecimento ativo é uma premissa preponderante para promover a qualidade de vida dos idosos.

Com base nestes pressupostos foi delineado pela nossa Estagiária de Gerontologia Social, Márcia Silva, um programa de estimulação cognitiva e motora “Mente Ativa em Movimento”,

que consiste em realizar um programa de sessões de ocupação significativa destinada às pessoas idosas dependentes e autónomas na valência Serviço de Apoio Domiciliário, retardando assim os efeitos do envelhecimento.



## PROGRAMA DE TREINO DE EQUILÍBRIO E FORÇA EXPLOSIVA NA PREVENÇÃO DO RISCO DE QUEDAS

É consensual que uma das consequências do envelhecimento é a perda de massa muscular e, consequentemente, a perda da capacidade de produzir força. Esta irá afetar o equilíbrio do idoso, que poderá ter como consequência uma queda e posteriormente poderá levar à dependência. Pedro Gaspar Silva, aluno da Universidade da Beira Interior, está a realizar uma tese de mestrado, com o apoio da Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro no âmbito de comprovar que existem efeitos positivos de um programa de treino de força e equilíbrio na prevenção de quedas em pessoas idosas. O programa experimental acaba já no próximo dia 18 de maio, no entanto o objetivo é prolongar esta atividade como uma atividade do centro de dia. Se estiver interessado/a contacte a Associação.



Manuel José Pinho de Bastos, Unipessoal, Lda.

Ourivesaria

Telefone 256 673 951

Av. Dr. António José de Almeida, 92 - 3720-239 OLIVEIRA DE AZEMÉIS

PADARIA E PASTELARIA

FLOR DE AZEMÉIS, LDA.

# CLUBE SÉNIOR "ACTIVIDA – PRÓ-OUTEIRO"

A pensar nas pessoas com mais idade e acreditando que devem continuar ativas, convivendo, fazendo amizades, exercício físico e conhecendo novos lugares, a Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro teve a iniciativa de criar um Clube Sénior. Este Clube foi criado pela nossa Estagiária de Gerontologia Social, Márcia Silva, que está também responsável pela organização e dinamização deste Clube Sénior.

O Clube Sénior é direcionado para as pessoas com mais de 50 anos, que desejam manter-se ativas e continuar a aprender, conviver e divertir-se.

Destacamos ainda que o Clube Sénior, pretende criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio. A dedicação do tempo a atividades de lazer, de desporto e de criatividade favorece novos espaços de socialização e de participação na vida social, política, económica e cultural. Na verdade, trata-se de um apelo à mobilização, ao continuar a fazer, ao criar, ao descobrir, enfim, ao viver. O Clube Sénior "ACTIVIDA- Pró-Outeiro" compromete-se a promover o envelhecimento ativo, apelando à participação da comunidade local neste espaço proficiente em experiências de vida. Attingir a chamada "terceira idade" significa o início de uma nova etapa da vida, que se bem preparada e estimulada pode ser

promissora em termos de realização de projetos, planos e sonhos que foram adiados e que se se considerar o potencial de experiência e sabedoria, acumuladas pela pessoa Sénior, terá grandes benefícios.

Venha conhecer o nosso Clube Sénior e aprenda a envelhecer de forma ativa!



# ACTIVIDA



## ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Para melhorar a qualidade de vida e fomentar o envelhecimento ativo dos seus utentes, a AMPO adotou um conjunto de atividades adaptadas a este grupo que visam promover a sua saúde, sociabilidade, autonomia, cultura, memória, linguagem e até mesmo o exercício físico regular.

Desta forma, a AMPO, desenvolve um conjunto de atividades planeadas por técnicos e animador sociocultural com base nas estratégias de promoção do envelhecimento ativo preconizadas bem como nos gostos e interesses dos utentes da AMPO.

Assim, mensalmente são dinamizadas diversas atividades, tais como:

- Passeios ao exterior para envolvimento com a comunidade;
- Visitas culturais a museus e espetáculos;
- Atividades de lazer e bem-estar;
- Atividades intergeracionais;
- Atividades de leitura e expressão musical;
- Atividades de expressão plástica;
- Atividades de celebração de dias temáticos.



## CANTINHO DOS SABERES

### “Ser Velho”

Ser velho é caminhar em direção  
Ao sitio onde os dias se deitam.

Ser velho é navegar como um navio de carga,  
Carregado de sabedoria, experiência, ilusões  
E também amargura.

Ser velho é ter a sábia sensação  
De que valeu a pena a vida vivida.

Ser velho é encarar com bom humor,  
A doença e as contrariedades.

Ser velho é depois de se ter sido infantil e júnior!

Ser velho é hoje e agora

Ser SÉNIOR, carregado de sonhos  
Rumo à eternidade.

Luís Ramalho  
Abril/2016



**4SAT**  
Comércio de Telecomunicações, Lda.

**SINUTA**



**ASLS**

COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS  
Novos e Usados

**FRUTAS  
MARQUES**  
FRUTA SEMPRE FRESCA

**ARLOS  
ARAPINHA**  
Bacalhau e Mariscos, Lda.  
Importador - Exportador

Rua Principal, 92 • 3840-126 Covão do Lobo  
Telefone: 234 782 185 • Fax 234 783 368  
E-mail: carlos.carapinha@hotmail.com  
[www.carloscarapinha.pt](http://www.carloscarapinha.pt)

## SABORES SAUDÁVEIS

### Triffel de Fruta e Iogurte

- 6 Iogurte grego natural;
- 500g Morangos, Framboesa e mirtilos;
- ½ colher café Aroma de Baunilha;
- 3 Colher de Sopa de Açúcar Amarelo;
- (opção: sobras de bolo (pão de ló, chocolate, mármore...)).

#### Preparação:

Aproximadamente 20 minutos + tempo de frio  
Prepare a fruta, lave, parta e coloque num escorredor, reserve.

Num recipiente bata com uma colher o iogurte, o açúcar amarelo e o aroma de baunilha.

Divida a fruta por 5 taças (as sobras de bolo se optar por colocar) e o preparado de iogurte.

Termine com frutos vermelhos (e bolo esfarelado), leve ao frio.

Sirva o trifle bem fresco.



## EVENTOS FUTUROS

*Mercaado  
à Nossa Antiga*  
OLIVEIRA DE AZEMÉIS

**14 e 15 de maio**  
CENTRO HISTÓRICO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

**CAMINHADA SOLIDÁRIA**

A FAVOR DAS OBRAS DA  
ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS PRÓ OUTEIRO

**6.000 m**  
**PARQUE MOLINOLÓGICO**  
CONCENTRAÇÃO NO LARGO DA IGREJA DE ÚL

12.06.16 | 9:30h  
PARTICIPAÇÃO: 3 passos  
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIA  
PÃO DE UL | REGUEIFA DE UL | ÁGUA | SUMO

**ROTARY CLUB  
OLIVEIRA DE AZEMÉIS**



Rotary



INSCRIÇÕES: t: 919976309 | 917554233 | 256686434  
e: rotaryoaz@hotmail.com

SEJA SOLIDÁRIO  
CAMINHAR E AJUDAR. INSCREVA-SE!

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
PRÓ-OUTEIRO

29.MAIO.2016  
**2ª CAMINHADA  
SOLIDÁRIA**



**OFERTA:**  
T-SHIRT +  
GARRAFA  
DE ÁGUA

CONCENTRAÇÃO: 9h30 - CAPELA DO OUTEIRO | INÍCIO DA PROVA: 9h45 | DISTÂNCIA: 3 Km  
DURAÇÃO PREVISTA: 60 MINUTOS | DIFICULDADE: BAIXA-MÉDIA | VALOR DA INSCRIÇÃO: 3€  
INSCRIÇÕES: TELEFONE, EMAIL OU NA A.M.P.O., NO PRÓPRIO DIA, ANTES DO INÍCIO DA PROVA  
ACONSELHÁVEL USO DE VESTUÁRIO E CALÇADO CONFORTÁVEL



## Passoio a Santiago de Compostela 21 de maio



**2ª EDIÇÃO**  
8-9-10 JULHO 2016

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
PRÓ-OUTEIRO

## FESTA EM HONRA DE NOSSA SENHORA DOS MILAGRES



8-9-10 JULHO 2016  
PROGRAMA A DEFINIR

SEJA SOLIDÁRIO  
PARTICIPAR É AJUDAR





ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
**PRÓ-OUTEIRO**

Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro  
Rua Pedro Maria da Fonseca, Outeiro  
3720-514 Santiago de Riba-Úl  
Oliveira de Azeméis, Aveiro  
Tel: 256 686 434  
[www.proouteiro.com](http://www.proouteiro.com)



A Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro foi fundada a Novembro de 1983 com o objetivo de responder às necessidades da população. É uma instituição particular de Solidariedade Social (IPSS) que contribui para uma sociedade mais solidária. Focada nos utentes, a AMPO dá resposta às expectativas e necessidades das pessoas

e, através de processos eficientes, contribui para reforçar a confiança em serviços de qualidade que promovem a inclusão social e confirmam o valor público da abordagem ao problema do apoio social.

Esta instituição dá sentido ao conceito de solidariedade social, prestando serviços que fazem, cada vez mais, os seus

clientes felizes. A AMPO pretende ser reconhecida como uma instituição de referência no apoio à pessoa idosa, baseando a sua intervenção na melhoria contínua das suas práticas e na elevação da qualidade dos serviços prestados.

