



**Somos HUMANISTAS**  
*As pessoas são o centro do nosso universo*

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
PRÓ-OUTEIRO

**2016**



**ATIVIDADES**



Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com  
Liliana Ferreira e 2 outras pessoas.

Publicado por Joao Mesquita - 5/1 -

O Centro de Dia da AMPO está a prestes a iniciar o ano em grande.  
Atenção! Trabalhamos com pessoas e emoções fortes.



quinta-feira

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
PRÓ-OUTEIRO



# VISITA Presépio da Cavalinho

Movimento Solidário

JAN  
14

Visita ao Presépio da "Cavalinho"  
Qui 14:00 em UTC · Santiago De Riba-UI

Com interesse



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com Paula Sa Ribeiro e Antonio Silva.

Publicado por Joao Mesquita - 8/1 -

Quem canta Seus males espanta....Mas aqui já espantamos os males todos e agora é só alegria e diversão.... Uma tarde de cantoria e bailarico na companhia da Tuna da Universidade Sénior e do Jardim de Infância da Ponte



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Joao Mesquita - 20/1 -

Os Utentes da Associação receberam, hoje, uma oferta bem especial. É verdade. Tiveram direito a deliciarem-se com umas fogaças. Em nome da Associação, aproveitamos para agradecer a generosidade da oferta patrocinada pela Padaria Flor de S. Martinho, a Padaria Flor de Outeiro, a empresa Sinuta e a Sucata de Ramil. A todos, Muito Obrigado.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 6 fotos novas de 22/1 ao álbum: **Culturas e Hábitos Alimentares no Mundo** — em **Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**.

Publicado por Joao Mesquita · 22/1 ·

A Associação de Melhoramento Pró - Outeiro, em conjunto com o CATL e a Pré – Escola do Outeiro, irá realizar durante o 2º e 3º períodos do ano letivo corrente o projecto sobre a Alimentação do Mundoº.

Uma vez por mês, iremos dedicar um dia, a um determinado pais, criando atividades e menus específicos referentes aos mesmos.



+3



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro em  
Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Joao Mesquita - 25/1 -

Do alto do Miradouro do Parque de La Salette, em Oliveira de Azeméis, registamos este momento com os participantes na caminhada solidária, organizada pela AMPO. Foi neste dia lindo, importante e feliz que decidimos registar a valentia dos que ousaram tratar do corpo e da mente, percorrendo espaços naturais de rara beleza, numa hora matinal que desafiou os mais ferverosos adeptos da nossa causa social.



## ANGARIAÇÃO DE LEGUMES & FRUTAS

A INICIATIVA VISA ANGARIAR VEGETAIS E/OU FRUTAS QUE EXISTAM EM EXCESSO E QUE POSSAM SER DOADOS À ASSOCIAÇÃO





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Joao Mesquita - 28/1 -

Já temos a nossa bandeira. Símbolo representativo da nossa Associação será apresentado nos próximos atos públicos.

Um trabalho magnificamente executado por D. Carolina, dedicada associada desta instituição a quem agradecemos muito.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou

32 fotos novas de 30/1 às 18:17 ao álbum: 20160130 -

**Curso de Carnaval** — em **Oliveira de Azeméis**

Publicado por Joao Mesquita - 30/1 às 18:17 · -

Participação da AMPO integrada no desfile de Carnaval com a EB1 e JI de Outeiro.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 10 fotos novas ao álbum: 20160205-"carnis levale" — com Cristina Guimarães e Margarida Soares em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Joao Mesquita · 5/2 ·

**Aqui também se brinca à brava.**

Porque nos faz bem, antes do "adeus à carne", festejamos como manda a tradição, com muita alegria, fantasias e muita brincadeira.



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**

Publicado por Joao Mesquita · 9/2 ·

**Se Recordar é Viver, é bom Saber Ouvir as histórias que temos para vos contar.**

**Assista ao lançamento do nosso próximo vídeo.**

**Domingo, 14 de fevereiro - O Dia mais romântico de 2016**





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 7 fotos novas de 8/2 ao álbum: **Cultura e Gastronomia Ucrâniana** — em **Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**.

Publicado por Joao Mesquita · 8/2 ·

### Україна і її культура

Séniore e nativos da Ucrânia conviveram com crianças do ATL da EB1 do Outeiro para melhor compreender a cultura e gastronomia da Ucrânia.

No dia oito de fevereiro experimentaram um novo menu, constituído por Holubts acompanhado de salada de beterraba e, para finalizar, Bolo de Napoleão e Waffel com creme de avelã.

A AMPO agradece a todos a sua participação, especialmente à Ana, ao Igor e à Galyna que, para além de nos ajudar na confeção do menu, também nos falaram um pouco sobre a sua cultura.



+4



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
9 fotos novas — com Liliana Ferreira e 3 outras pessoas.

Publicado por Joao Mesquita - 12/2 -

### AMOR E BOA DISPOSIÇÃO PAIRAM NO AR

Numa iniciativa viral e contagiante, os utentes da PRÓ-OUTEIRO distribuíram, na passada sexta-feira, AMOR pelos espaços da nossa instituição. O mau tempo que se fez sentir não permitiu sair para o exterior.

De acordo com os dinamizadores, a atividade contribui para a promoção de um sentimento de pertença e de inclusão numa casa onde se sentem felizes.



+6



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 12 fotos novas ao álbum: 20160218 Alô ... Alô! O Folclore Chegou! — em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Joao Mesquita - 18/2 -

Hoje recebemos a visita da equipa TIME - Tempo de incluir, mudar e empreender. Foi uma honra recebê-los com uma proposta SUPER animada - despertar emoções positivas, através do FOLCLORE, como forma de melhorar a qualidade de vida dos sêniores. Obrigado a todos. Voltem sempre!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
2 fotos novas.**

Publicado por Joao Mesquita - 2/3 -

**Uma questão de atitude.**

Grupo Boa Vontade decidiu, como tem acontecido nos últimos anos, apoiar a nossa causa com um donativo destinado a financiar o projeto de ampliação de serviços e de resposta às necessidades das pessoas idosas do concelho.

Desta vez, registamos o momento da entrega feita por este grupo ao qual agradecemos publicamente.

São um exemplo de generosidade, um grupo que compreende as dificuldades que esta instituição vive.... [Ver Mais](#)



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
5 fotos novas ao álbum: 20160308-Dia Internacional da  
Mulher — em Associação de Melhoramentos Pró-  
Outeiro.**

Publicado por Joao Mesquita - 7/3 -

**Terça à tarde, há bailarico na PRÓ-OUTEIRO**

**Ser Mulher é ser princesa aos 20, rainha aos 30, imperatriz aos 40 e especial toda a Vida !**

**Neste dia especial, não fique em casa e traga uma companhia ( amiga amiga).**

**Temos flores e bombons que preparamos para ti.**





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
8 fotos novas de 4/3 ao álbum: **II Congresso do  
Envelhecimento "Bem Viver, Bem Envelhecer"**.

Publicado por Joao Mesquita - 4/3 -

**Move-nos a Felicidade que proporcionamos aos idosos que mais precisam. Um congresso focado na velhice e nas respostas que as instituições podem dar para tornar as pessoas mais felizes. É um tema a que não nos podíamos alhear e por isso aí está a PRÓ-OUTEIRO com uma participação ativa de elementos dirigentes, staff, associados e utentes. Agradecemos aos organizadores do evento o honroso convite que nos fizeram.**



+5



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 52 fotos novas de 8/3 ao álbum: 20160308 - Balarico do Dia Internacional da Mulher — em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Joao Mesquita - 8/3 -

Registo de alguns momentos de felicidade.



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**

Publicado por Joao Mesquita - 8/3 -

**CONVOCATÓRIA - Para Associados**

Reunião da Assembleia Geral - dia 25 de março de 2016, pelas 20h30.

Assuntos:... [Ver Mais](#)



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Joao Mesquita - 9/3 -

**A Sorrir, a Bailar e a Cantar!**

**É dia da Mulher porque lutamos para ser iguais e por temos direito à felicidade!**



Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 9 fotos novas de 11/3 ao álbum: **Adora Fado? — em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

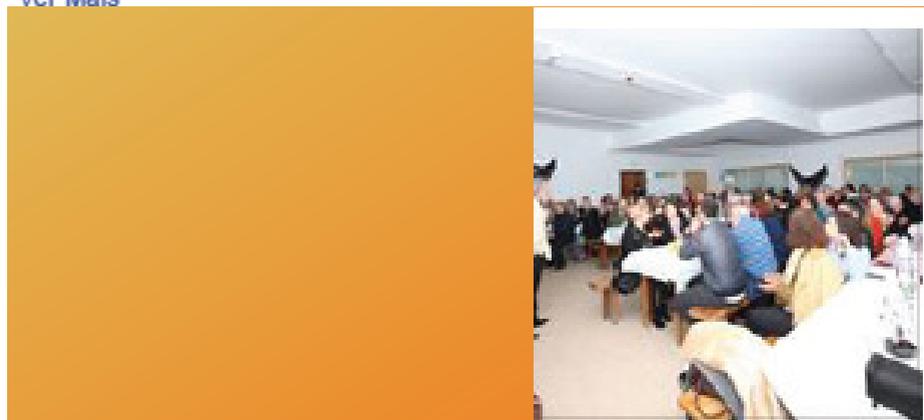
Publicado por Joao Mesquita - 11/3 -

**Fado na Pró-Outeiro - Património Imaterial da Humanidade**

A PRÓ-OUTEIRO tem a experiência de quem sabe apreciar e organizar uma noite encantada a ouvir fado.

Um noite mágica a ouvir a expressão máxima da nossa cultura, manifestada através do fado que é considerado património imaterial da Humanidade....

[Ver Mais](#)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
14 fotos novas ao álbum: 20160311 - **Eu gosto é de fazer  
coisas!**

Publicado por Joao Mesquita - 11/3 -

**Eu gosto é de fazer coisas!**

Hoje estivemos no Centro Lúdico de Oliveira de Azeméis. É um Espaço Oficina destinado à execução de trabalhos manuais onde se despertam e desenvolvem diversas habilidades e a capacidade de transformar ideias em ações criativas, através do uso de vários materiais, ferramentas e técnicas artísticas, para utilizadores maiores de quatro anos. É o noso caso e por isso... vamos lá trabalhar!



+11



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
8 fotos novas ao álbum: **ACTIVIDA - O Meu Clube** — em  
**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Joao Mesquita - 15/3 -

Hoje tivemos o primeiro encontro do nosso Clube Sénior "ACTIVIDA- Pró-Outeiro".

Entre muitas outras coisas foi dinamizada uma dinâmica de apresentação com todos os elementos.

Este Clube Sénior está a cargo da Estagiária de Gerontologia Social, Márcia Silva, que continuará a promover encontros semanais e a dinamizar o nosso Clube Sénior.

Venha conhecer-nos e inscreva-se!!!



*Espaço informal de convívio, troca de experiências e saberes.*

**Oportunidade para:**

*Afirmar o que gostarias de fazer,*

*Realizar inúmeras atividades e ...*

**SER FELIZ!**

**INSCREVE-TE JÁ!**

**2016**

Contacto:  
Tel. 256 686 434 Márcia Silva  
[WWW.PROOUTEIRO.COM](http://WWW.PROOUTEIRO.COM)



+5



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Joao Mesquita - 16/3 -

**Há Sempre Bolo para o Aniversariante!**

É verdade que não tem conta a quantidade de bolos de aniversário que fazemos para celebrar a data de aniversário dos nossos utentes. Aqui fica mais um registo da data que celebrámos com a D. Lurdes, aniversariante que nos comove com a sua simpatia. Parabéns!



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro partilhou o vídeo de Escola de Outeiro, Oliveira de Azeméis.

Publicado por Joao Mesquita - 22/3 -

**Vou saber dançar!**

Uma atividade física que na comemoração do "Dia Municipal das Escolhas Saudáveis" nos encheu de alegria e permitiu a transmissão de uma cultura baseada em práticas saudáveis que os pequenos visivelmente adoraram. Parabéns a todos!

20160318



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
2 fotos novas de 18/3 ao álbum: **20160318 - Dia Municipal  
das Escolhas Saudáveis** — em **Associação de  
Melhoramentos Pró-Outeiro**.

Publicado por Joao Mesquita - 18/3 - -

### **Eu Escolho Saudável!**

Aceitámos o desafio da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis e no dia 18 de Março participámos na Promoção da Saúde, alertando, sensibilizando e informando as crianças, jovens e famílias para a importância e benefícios das escolhas saudáveis.

Como recomendar é pouco, resolvemos demonstrar com ações concretas como fazer para termos uma vida melhor.

Pela manhã, uma dose de exercício físico e depois, uma refeição cuidadosamente planeada pela nossa nutricionista... [Ver Mais](#)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
7 fotos novas de 21/3 ao álbum: **20160321 - Dia Mundial  
da Árvore.**

Publicado por Joao Mesquita - 21/3 - -

**Proteger a árvore é proteger a Vida!**

Neste dia pensámos em cuidar do ambiente e em preservar o equilíbrio ecológico. Plantámos diversas árvores e outras plantas, o que, para além de contribuir para a melhoria da qualidade de vida, nos permitiu "sentir" a agradável sensação que o contacto com a terra introduz nas nossas vidas. Uma boa terapia!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 8 fotos novas ao álbum: 20160321 - Comitê Olímpico da Pró-Outeiro — em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Joao Mesquita · 22/3 ·

### Preparação Olímpica da Pró-Outeiro

Estamos a preparar os nossos atletas para atingir resultados de excelência nos próximos Jogos Olímpicos.

Um programa a cargo da nossa estagiária, Márcia Silva, responsável pelos treinos de estimulação cognitiva e motora.... [Ver Mais](#)



+5



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
11 fotos novas ao álbum: **20160323 - Dia Mundial da Água**  
— em **Vila Nova de Gaia**

Publicado por Joao Mesquita - 23/3 -

**A água é a seiva do nosso planeta!**

A água é a condição essencial de vida de todo o ser vegetal, animal ou humano.

Sem ela não poderíamos conceber como são a atmosfera, o clima, a vegetação, a cultura ou a agricultura.

O direito à água é um dos direitos fundamentais do ser humano: o direito à vida.... [Ver Mais](#)



+8



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com Paula Sa Ribeiro.

Publicado por Joao Mesquita - 23/3 -

**Apostamos na formação contínua dos colaboradores.**

Estamos cada vez mais perto dos utentes, privilegiando a sua saúde e bem estar oferecendo aos utentes o serviço de psicologia e serviço de enfermagem ao domicílio.

Dando continuidade a um cuidadoso plano de formação orientado pelo enfermeiro Ricardo e pela Diretora Técnica Sandra Resende, semanalmente são realizadas ações de formação na área da geriatria, para que os cuidados de higiene e conforto sejam prestados aos utentes com a qualidade que estes merecem.



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Joao Mesquita - 24/3 -

**São "ovinhos" que vos oferecemos!**

Já perto do final da Semana Santa, resolvemos antecipar a época pascal com um "mimo" especial, distribuído para ser apreciado pelos nossos utentes.

**Esperamos que tenham gostado.**



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 6 fotos novas de 25/3 ao álbum: 20160325 - **Apreciação de relatório e contas de 2015.**

Publicado por Joao Mesquita · 25/3 · -

### Aprovação do Relatório e contas da Pró-OUTEIRO

No dia 25 de março de 2016, a Assembleia-Geral da Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro, no uso das competências estatutárias, apreciou o relatório e contas de gerência, relativamente ao ano de 2015. Com uma assembleia composta por alguns associados, significativamente interessados no acompanhamento das atividades desenvolvidas por esta instituição, assistiu-se à explicação dada pelos representantes dos órgãos estatutários, que de forma clara e objetiva apresentaram os resultados da sua ação.

O rigor da informação disponibilizada sobre o desempenho económico e financeiro e sobre os resultados da condução dos recursos confiados ao órgão de direção, resultou na aprovação dos relatórios e Demonstrações apresentados, por unanimidade e com um voto de louvor proposto pelos membros da Assembleia.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
8 fotos novas ao álbum: **20160329 - Cultura e  
Gastronomia Italiana** — em **Associação de  
Melhoramentos Pró-Outeiro**.

Publicado por Joao Mesquita - 29/3 -

### Uma autêntica "pizza napolitana"

Hoje foi o dia em que resolvemos meter a mão na famosa "pasta" para lhe juntar tomate, pimentão, milho, e outros ingredientes, para além do famoso "fromag".

Sob o olhar atento dos nossos amiguinhos do ATL do Outeiro, lá conseguimos preparar a nossa "Piu Bella Pizza" que foi servida ao almoço, juntamente com uma variante de "gelato".... [Ver Mais](#)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
27 fotos novas ao álbum: 20160329 - Oficina do Clube  
Sénior — em Associação de Melhoramentos Pró-  
Outeiro.

Publicado por Joao Mesquita - 29/3 -

Todos juntos na Oficina da Pró-Outeiro

Vamos por partes:

Temos um trabalho encomendado mas precisamos de alguma orientação.

... [Ver Mais](#)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 2 fotos novas de 31/3 ao álbum: 20160331- Dia Mundial do Teatro.

Publicado por Joao Mesquita - 31/3 - -

### Cultura em ação!

O dia 27 de março é o dia mundial do teatro.

Para celebrar e promover esta forma de expressão cultural, resolvemos aceitar o convite do Centro de Arte de Sever do Vouga e fomos assistir a uma peça de teatro.

Foi mais um momento de convívio e de partilha de experiências que nos incentiva e anima a vida.... [Ver Mais](#)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
6 fotos novas de 5/4 ao álbum: 2016045- Elvis Barber  
Shop.

Publicado por Joao Mesquita - 5/4 -

A voz mais bela de todos os tempos

Na visita à barbearia-museu Elvis Presley, de Aníbal Silva, fã do cantor norte-americano desde os 12 anos, ficámos deslumbrados com a quantidade de recordações daquele que é considerado o cantor com a voz mais bela do mundo.

Dois postais que custaram 15 tostões cada e um pequeno livro sobre Elvis Presley que terá custado 15 escudos, estes foram os primeiros objetos da coleção que agora ocupa toda a barbearia de Aníbal Simão, em Oliveira Azem... [Ver Mais](#)



+3



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro partilhou a foto de Correio de Azeméis/Azeméis FM.

Publicado por Joao Mesquita - 5/4 -



Correio de Azeméis/Azeméis FM

5/4 -



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Joao Mesquita - 5/4 -

Pró-Outeiro - O sítio dos afetos.



ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
PRÓ-OUTEIRO

# Vai Abrir

**CENTRO DE DIA**

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 careçam 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 autonomia, da autoestima, 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)



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
12 fotos novas ao álbum: **2160405 - ACTMIDA - Clube Sênior.**

Publicado por Joao Mesquita - 5/4 -

**ACTMIDA - O melhor Clube Sênior do Mundo**

Hoje é terça-feira, e como já é hábito, dia do nosso Clube Sênior se reunir. O trabalho continua e para a próxima semana temos novas surpresas. Venha conhecer-nos e inscreva-se no melhor Clube Sênior do mundo!



**ACTIVIDA**

**CLUBE SÊNIOR**

*Espaço informal de convívio, troca de experiências e saberes.*

**Oportunidade para:**

*Afirmar o que gostarias de fazer,  
Realizar inúmeras atividades e ...*

**SER FELIZ!**

**INSCREVE-TE JÁ!**

**2016**

Contacto:  
Tel. 256 686 434 **Márcia Silva**  
[WWW.PROOUTEIRO.COM](http://WWW.PROOUTEIRO.COM)



+9



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
5 fotos novas ao álbum: 20160406 - Dia Mundial da  
Atividade Física.

Publicado por Joao Mesquita - 6/4 -

O obrigatório neste dia é mesmo fazer exercício.

Sim, fazer exercício é muito importante porque aumenta a nossa qualidade de vida.

Foi por isso que mobilizámos os Sêniors da Pró-Outeiro, para garantir a sua participação nesta iniciativa dinamizada pela Autarquia e realizada no pavilhão municipal António Costeira.... [Ver Mais](#)



+2



Tudo sobras nossas respostas... para melhor decidir!  
(Em construção)

Resposta	Idade	Período   Custo	Serviços
Serviço de Apoio Domiciliário	NA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Segunda a sábado, das 09H00 às 20H00 e domingo, das 09H00 às 12H00 - <b>Na residência do Utente</b></li> <li>Abrangido de animação e socialização a dinamizar e realizar de acordo com plano pré-acordado, desde que o grau de autonomia o permita</li> <li><b>Custo</b> - Participação do agregado familiar a determinar de acordo com as orientações técnicas da ZS</li> <li>Avaliação do grau de dependência e de autonomia - <b>Determinante</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica.</li> <li>Cuidados de higiene e conforto pessoal</li> <li>Higiene habitacional, estacionamento necessária à natureza dos cuidados prestados;</li> <li>Tratamento da roupa de uso pessoal do utente;</li> <li>Cedência de material geriátrico (fraldas, penso, reguardos, ...)</li> <li>Serviço de assistência - 24h por dia;</li> <li>Atividades de animação e socialização, desigredimento, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade;</li> <li>Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes;</li> <li>Apoio psico-social.</li> </ul>
Centro de Dia	55+	<ul style="list-style-type: none"> <li>De segunda a sábado, das 09H00 às 20H00 e domingo, das 09H00 às 12H00 <b>na sede da instituição</b> ou fora, quando houver deslocações previamente acordadas.</li> <li><b>Custo</b> - Participação do agregado familiar a determinar de acordo com as orientações técnicas da ZS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica.</li> <li>Cuidados de higiene e conforto pessoal;</li> <li>Cuidados de enfermagem;</li> <li>Cedência de material geriátrico (fraldas, penso, reguardos, ...)</li> <li>Atividades de animação e socialização, desigredimento, animação, lazer, cultura,</li> </ul>
Centro de Convívio (Clube Sênior)	NA	<ul style="list-style-type: none"> <li>De segunda a sexta e, excepcionalmente, ao fim de semana, <b>na sede da instituição</b> ou fora, quando houver deslocações conjuntas previamente acordadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atividades de animação e socialização, desigredimento, animação, lazer, cultura.</li> </ul>



Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
4 fotos novas ao álbum: 20160408 - happy birthday — em  
Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Hoje, como sempre, celebrámos mais uma data.  
Só que desta vez há duas aniversariantes muito especiais, cada uma delas.  
Alcide Brandão e Joana Sousa, Muitos Parabéns!... [Ver Mais](#)

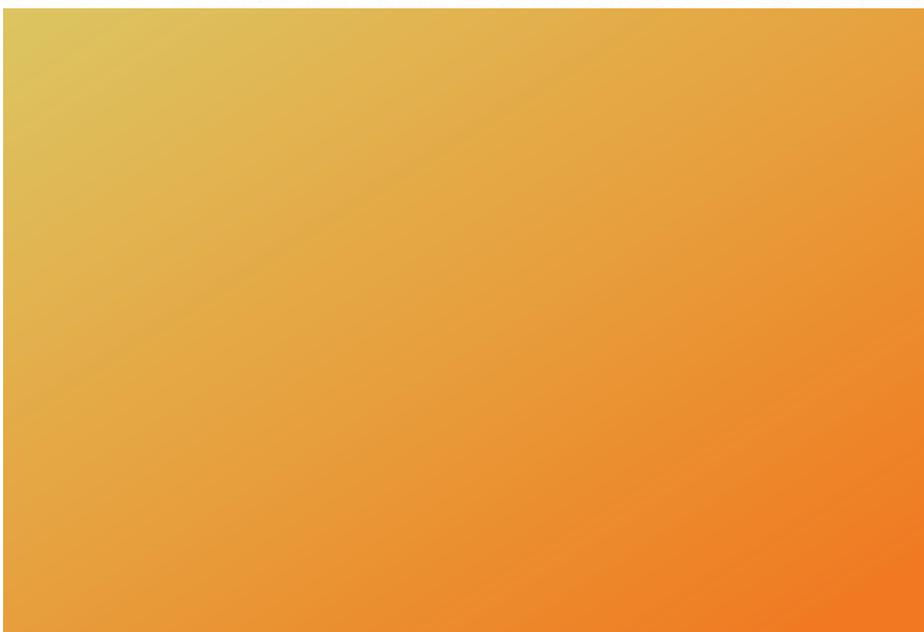




## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com Catarina Mações e 2 outras pessoas.

Publicado por Joao Mesquita · 8/4 ·

Damos sentido ao conceito de solidariedade social, prestando serviços que o fazem, cada vez mais, feliz.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 20 fotos novas ao álbum: **20160412 - Clube Sénior em progressão** — em **Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**.

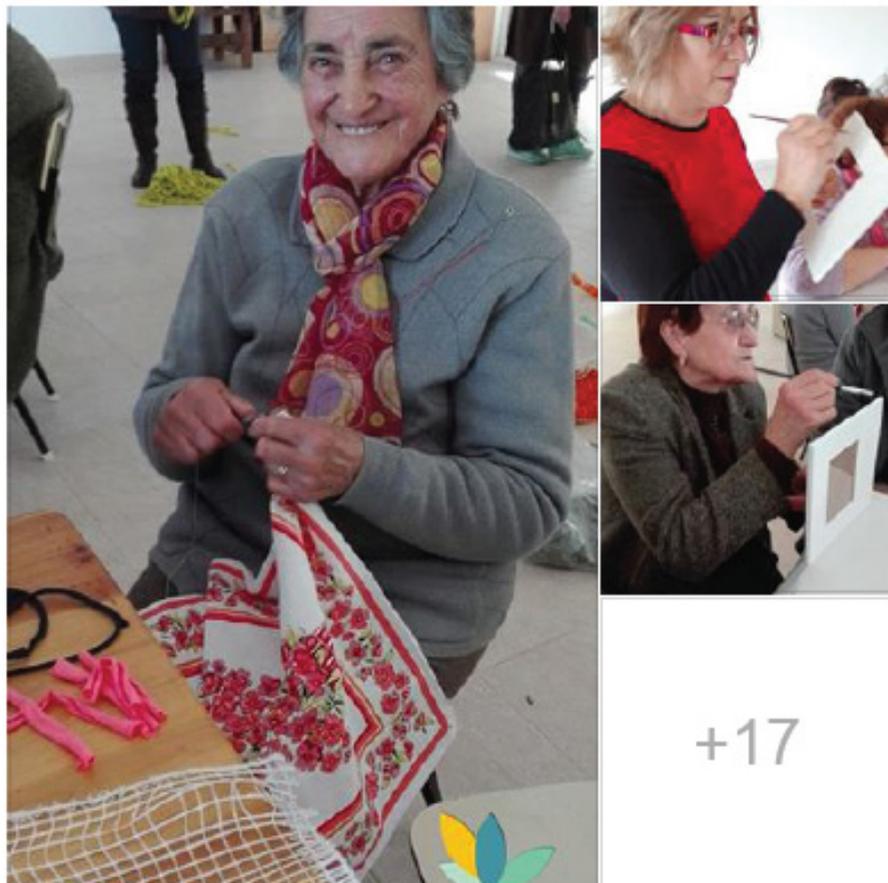
Publicado por Joao Mesquita - 12/4 -

### Clube Sénior "ACTIVIDA" - in progress

Continuamos os nossos trabalhos, no meio de linhas, agulhas, trapilhos e farrapos.

No entanto, hoje tivemos direito a um workshop de pintura que completou a nossa tarde.

Todos estes trabalhos vão estar em exposição na inauguração do nosso Clube Sénior, dia 26 de Abril.... [Ver Mais](#)



+17



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 5 fotos novas de 15/4 ao álbum: 20160415 - Programa de Ginástica para Utentes — em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Joao Mesquita · 15/4 · ·

Efeito de um programa de treino de equilíbrio e força explosiva na prevenção do risco de quedas.

Porque efetivamente procuramos soluções válidas para os nossos utentes, temos um programa semanal específico.

É consensual que uma das consequências do envelhecimento é a perda de massa muscular, e conseqüentemente 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.

... [Ver Mais](#)



+2



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
16 fotos novas de 19/4 ao álbum: **20160419 - Visita ao  
Castelo da Feira.**

Publicado por Joao Mesquita - 19/4 - -

### Castelo da Feira

Pró-Outeiro transmite valores, princípios e, também, cultura. Neste dia  
visitámos o Castelo da Feira.

O Dia Internacional dos Monumentos e Sítios é celebrado a 18 de abril....

[Ver Mais](#)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
3 fotos novas de 21/4 ao álbum: 20160421- **Contos  
cruzados.**

Publicado por Joao Mesquita - 21/4 - -

**Se eu não visse a bruxa que me matou....**

Tarde de contos tradicionais em que, num cruzamento de gerações, crianças, jovens, adultos/as e idosos/as reúnem-se na biblioteca para partilharem contos sobre o tema **Se eu não visse a bruxa que me matou....** Cada grupo/pessoa é convidado/a a partilhar contos e lendas, recorrendo à simples narrativa ou utilizando outros recursos adequados à transmissão da mensagem (por exemplo, simples narrativa, dramatização, etc.). ...

[Ver Mais](#)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
13 fotos novas de 25/4 ao álbum: 20160425 - 25 de abril.

Publicado por Joao Mesquita · 25/4 ·

Assinalam-se esta segunda-feira 42 anos sobre a revolução de Abril, que pôs fim ao Estado Novo.

A data foi lembrada em vários pontos do país, no Outeiro e arredores.

A Joana falou e todos puderam falar, obviamente, e sempre, com respeito.



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** partilhou o  
álbum de Azeméis é Vida: Inauguração do Clube Sénior  
«ActVida Pró-Outeiro».

Publicado por Joao Mesquita · 27/4 ·

Uma outra perspetiva ...



Correio de Azeméis/Azeméis FM  
26/4 -

A Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro (AMPO), apresentou hoje ao público o Clube Sénior - ACTVIDA. Mária Silva é estagiária de Gerontologia Social nesta i...



+26



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 72 fotos novas de 26/4 ao álbum: 20160426 - **Inauguração do Clube Sênior** — em **Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**.

Publicado por Joao Mesquita - 26/4 - -

### ACTMIDA - O Clube Sênior da PRÓ-OUTEIRO

Foi com muito orgulho que inaugurámos o nosso Clube ACTIVIDA e para nós uma grande honra ter contado com a presença de convidados e amigos que no nosso concelho lutam pela defesa de condições de uma vida melhor e mais feliz, para pessoas que merecem toda a nossa entrega e dedicação.

Uma iniciativa louvável que nos deixa a todos mais felizes. ... [Ver Mais](#)



+69



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
15 fotos novas ao álbum: **Dia Mundial do Sorriso** — em  
**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Márcia Silva - 28/4 -

Assinala-se hoje, dia 28 de abril, o Dia Mundial do Sorriso. E por isso, hoje passamos o dia a partilhar sorrisos. E a convite da JI do Outeiro, tivemos direito a ir ver um teatro de marionetas e a fazer um piquenique cheio de sorrisos. Já sorriu hoje? Faz bem ao corpo e à alma, e hoje é o dia ideal para sorrir. FELIZ DIA MUNDIAL DO SORRISO!!



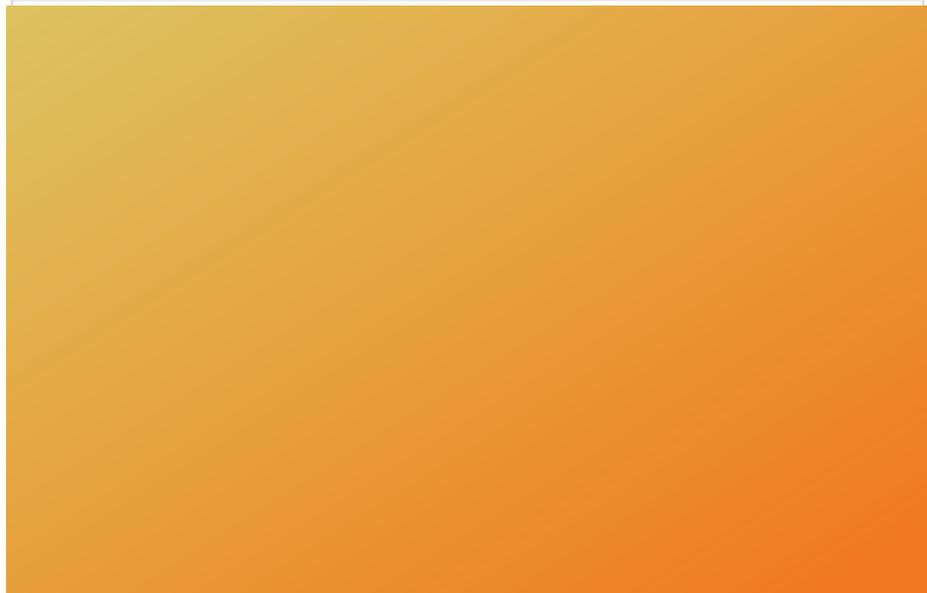
+12



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
2 fotos novas ao álbum: **Dia Mundial do Sorriso.**

Publicado por Márcia Silva · 29/4 ·

Assinala-se hoje, dia 28 de abril, o Dia Mundial do Sorriso. E por isso, hoje passamos o dia a partilhar sorrisos. E a convite da JI do Outeiro, tivemos direito a ir ver um teatro de marionetas e a fazer um piquenique cheio de sorrisos. Já sorriu hoje? Faz bem ao corpo e à alma, e hoje é o dia ideal para sorrir. **FELIZ DIA MUNDIAL DO SORRISO!!**





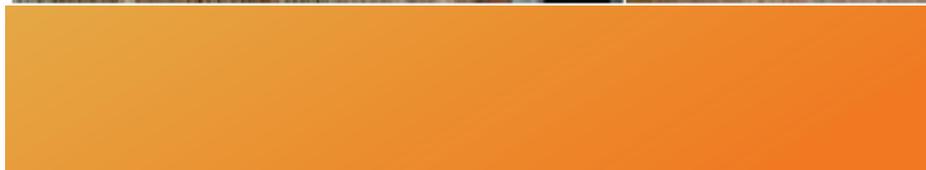
**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
28 fotos novas ao álbum: **20160429 - Dia Mundial da Dança.**

Publicado por Márcia Silva - 29/4 -

Hoje, dia mundial da dança, tivemos direito a uma atuação de um grupo tradicional. Diversão foi a palavra de eleição de hoje.  
Vamos todos dançar!!



+25





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com Amor Electro em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Márcia Silva - 29/4 - Santiago De Riba-UI -

A música é definitivamente um dos melhores remédios.  
E por isso, o Clube Sénior ACTIVIDA teve a iniciativa de captar os seus melhores momentos ao som do tema "Juntos Somos Mais Fortes" dos Amor Electro.

Acreditamos que este será sempre o nosso lema, JUNTOS SEREMOS SEMPRE MAIS FORTES!!



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro através de Azeitéis é Vida

Publicado por Joao Mesquita - 30/4 -



## Rede concelhia de Clubes Seniores ganha novo membro

A Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro inaugurou ontem o seu Clube Sénior, um espaço de partilha que vai ao encontro dos gostos e das necessidades da população sénior da freguesia de Santiago de Riba-UI. «Foi a...

CM-UIA-Z-PI



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 5 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva - 2/5 -

Hoje estamos a celebrar o Dia da Mãe!! Preparamos um mini spa com direito a cabeleireiro, massagens, tratamento de pés/mãos e unhas. As nossas rainhas merecem, e o Dia da Mãe é todos os dias!



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Joao Mesquita - 2/5 -

[http://fissuu.com/joaome.../photobookampo2016\\_99a5fdaa4c8af7...](http://fissuu.com/joaome.../photobookampo2016_99a5fdaa4c8af7...)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
40 fotos novas ao álbum: **Comemoração do Dia da Mãe.**

Publicado por Márcia Silva - 2/5 -

Hoje celebramos o Dia da Mãe!! A nossa tarde foi recheada de surpresas e miminhos para as nossas princesas. Segundo elas, foi um verdadeiro "conto de fadas". Os senhores também tiveram direito. Todos merecem!!

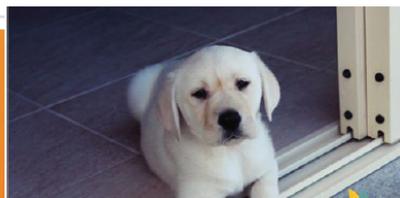


**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
2 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva - 3/5 -

Hoje, no Dia Mundial do Sol, entrou uma nova luz na nossa Instituição. Primamos pela diferença, e pela satisfação dos nossos utentes. E por isso, com o contributo da Rita Godinho, que nos ofereceu uma cadela, conseguimos atingir um dos nossos objetivos.

Temos um novo membro nesta nossa família, a Violeta!!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
3 fotos novas — em **Centro Cultural de Ílhavo.**

Publicado por Márcia Silva - 10/5 - Lhavo -

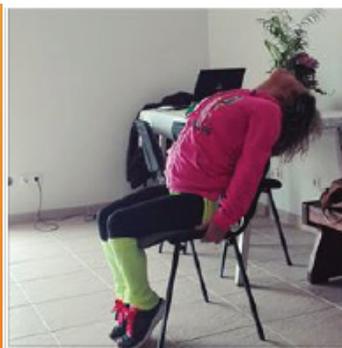
Hoje, estamos presentes no II Seminário da Gafanha do Carmo  
"Futuridade"... a preparar o nosso futuro!



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
3 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva - 11/5 -

Envelhecer faz parte da vida. Mas essa jornada através dos anos pode ser melhor aproveitada quando se tem saúde. A yoga para idosos é uma excelente ideia para quem deseja benefícios físicos e mentais. E, por isso, hoje começamos o dia por realizar uma aula de yoga realizada pela Professora Eulália, a quem desde já agradecemos toda a sua disponibilidade.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
2 fotos novas.**

Publicado por Márcia Silva - 11/5 -

**Como previsto, decorreu hoje nas nossas instalações uma Ação de Sensibilização "Burlas e Segurança" dada pela Guarda Nacional Republicana de Oliveira de Azeméis. Trabalhamos para que os nossos idosos se sintam em segurança!!**





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
2 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva · 12/5 ·

### **GINÁSTICA SÉNIOR**

**Começamos o dia da melhor forma, a praticar exercício físico, com ALEGRIA!!!**

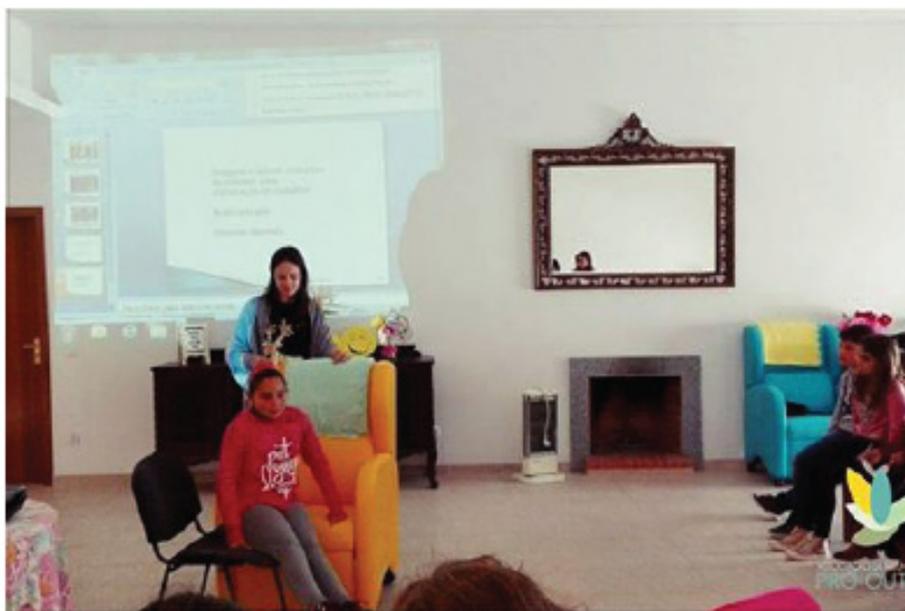




**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 4 fotos novas de Maio ao álbum: "Políticos de Palma e Meio" — com Marcio Daniel Marques Costas em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Márcia Silva - Maio - -

Hoje, tivemos a visita dos alunos da EB1 do Outeiro, que ouviram o Sr. Oriando Almeida a exemplificar a sua mobilidade reduzida. Todos tiveram oportunidade de se fazerem ouvir e exporem as suas preocupações e conclusões relativamente às dificuldades que os cadeirantes ultrapassam no seu dia a dia.





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 13/5 -

### JORNAL PRÓ-ATIVO

Já saiu a 1ª edição do Jornal Pró-Ativo. Um jornal que leva até si todas as notícias da nossa Instituição. Nesta 1ª edição mostramos como estamos a conseguir construir o nosso futuro. VIVA MELHOR. VIVA FELIZ!

Aceda ao conteúdo on-line: <http://goo.gl/Fz19i9>



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou

11 fotos novas ao álbum: **DANÇA CONTEMPORÂNEA.**

Publicado por Márcia Silva - 13/5 -

Hoje, tivemos connosco a professora de dança Ana Nunes e as suas alunas, que todas as sextas-feiras à tarde nos vêm dar aulas de dança contemporânea. A dança além de exercitar o corpo, a agilidade, a coordenação motora e o equilíbrio, exercita também a mente, a atenção, a concentração e a memória. VAMOS DANÇAR!!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
2 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva - 14/5 - Oliveira de Azeméis -

## MERCADO À MODA ANTIGA

Estamos à sua espera em frente à escola de música, venha visitar-nos!!



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
15 fotos novas ao álbum: **MERCADO À MODA ANTIGA.**

Publicado por Márcia Silva - 16/5 -

O Mercado à Moda Antiga chegou ao fim.

Foi um fim de semana de trabalho e dedicação. Estamos cansados, mas felizes! Desde já agradecemos a todos os que passaram pela nossa barraquinha e a todos os que contribuíram para que estes dois dias fossem possíveis.

Continuaremos a trabalhar, até para o ano!!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
3 fotos novas ao álbum: **Ação de Sensibilização sobre o Euro.**

Publicado por **Márcia Silva** - 16/5 -

Hoje, começamos o dia com uma sessão de esclarecimento sobre as notas de euro, com a presença de alguns representantes do Banco de Portugal.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
5 fotos novas ao álbum: **Clube Sénior**.

Publicado por **Márcia Silva** · 17/5 ·

## CLUBE SÉNIOR

Decidimos ajudar na decoração da nossa casa, e por isso passamos a tarde a fazer um tapete e minis sofás puffs para o conforto de todos. Todos trabalharam... até a violeta!!





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 18/5 -

Hoje, decidimos aproveitar o bom tempo da primavera, e começamos o dia por fazer uma caminhada, com a Violeta sempre acompanhar!!



Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 8 fotos novas ao álbum: [DIA MUNDIAL DA INTERNET.](#)

Publicado por Márcia Silva - 19/5 -

Hoje tivemos um dia em cheio!! Deslocamo-nos à Loja Ponto JA em Oliveira de Azeméis para comemorar o Dia Mundial da Internet, onde todos interagiram com a rede social Facebook. Para terminar a tarde, tivemos direito a um piquenique no jardim do centro da cidade.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
13 fotos novas ao álbum: **Dia Mundial da Família** — com  
Márcia Silva e 3 outras pessoas.

Publicado por Márcia Silva - 20/5 -

Esta semana paramos para pensar no verdadeiro significado de FAMÍLIA, e concluímos que a família vai muito mais além de qualquer laço sanguíneo que possa existir. É um amor único, com uma união incondicional. Aqui pretendemos trabalhar sempre para ser uma verdadeira família



+10



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
28 fotos novas de Maio ao álbum: [20160521-Visita a Santiago de Compostela.](#)

Publicado por Joao Mesquita · Maio ·

### O Barroco no "Campus Stellae"

Uma cidade internacionalmente famosa como um dos destinos de peregrinação cristã mais importantes do mundo, cuja popularidade possivelmente só é superada por Roma e Jerusalém.

Ligado a esta tradição, que remonta à fundação da cidade no século IX, destaca-se a catedral de Santiago de fachada barroca, que alberga o túmulo de Santiago Maior, um dos apóstolos de Jesus Cristo.... [Ver Mais](#)



+25



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Márcia Silva - 23/5 - Santiago De Riba-UI -

**Já abraçou alguém hoje?**

**Abraçar não tem idade, cor ou nacionalidade, é grátis e faz bem**



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com Joana Ferreira e 9 outras pessoas.

Publicado por Márcia Silva - 24/5 - Gafanha Do Carmo -

**Estamos no Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, aprender com os que consideramos um dos melhores!!!**





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com O Abrigo.

Publicado por Márcia Silva - 26/5 -

Ontem, visitamos O Abrigo. Andamos em trabalho de campo, e ficamos a conhecer mais um dos bons exemplos que existe neste país!





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 30/5 -

Continuamos a trabalhar a decoração da nossa casa, e hoje dedicamos a tarde à pintura!!

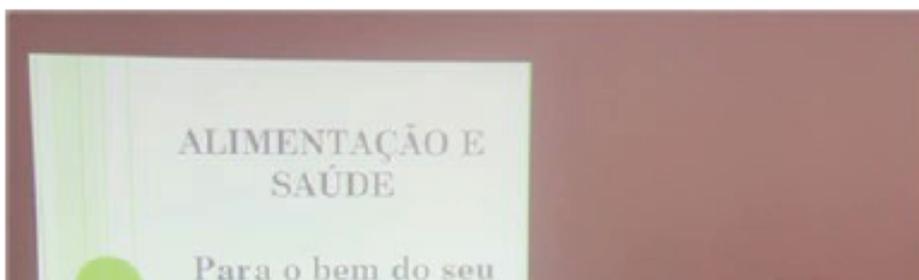


## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou

17 fotos novas de 31/5 ao álbum: **Mês do Coração.**

Publicado por Márcia Silva - 31/5 -

Consideramos que PARA O BEM DO SEU , é preciso cuidar da SAÚDE E DA SUA ALIMENTAÇÃO. E foi por nos preocuparmos, que decidimos organizar uma ação de formação sobre este tema, com a participação do Enfermeiro Serafim, a Estudante de Enfermagem Carla e a nossa Nutricionista, Joana, a quem desde já agradecemos o seu contributo. Uma tarde com direito a muita informação e a um showcooking!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
2 fotos novas — com Gorete Fernandes.**

Publicado por Márcia Silva - 1/8 -

**Como já é habitual, não poderíamos deixar de festejar o aniversário dos nossos utentes. E, por isso, estamos a festejar os 90 anos do Sr. António, 90 anos de alegria e boa disposição!!**





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 1/8 -

Reuniões com a equipa do Serviço de Apoio Domiciliário, para o bom funcionamento deste serviço.





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 2/8 -

Decidimos aproveitar o bom tempo da primavera, e fizemos a nossa ginástica no exterior. Começar o dia assim, vale realmente a pena!!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
10 fotos novas ao álbum: **Visita ao Parque da La Salette —**  
com **TIME - Projeto CLDS 3G** e **Flávia Resende** em  
**Parque La Salette.**

Publicado por **Márcia Silva** - 2/8 -

Vimos comemorar a semana da criança ao parque da La Salette, como grupo Sênior também temos direito. Diversão, foi a palavra de eleição para este dia!!



+7





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
2 fotos novas.**

Publicado por Márcia Silva - 6/8 -

**Hoje, celebramos os 86 anos da D. Geraldina. Idade que é sinónimo de  
boa disposição e positividade!!**



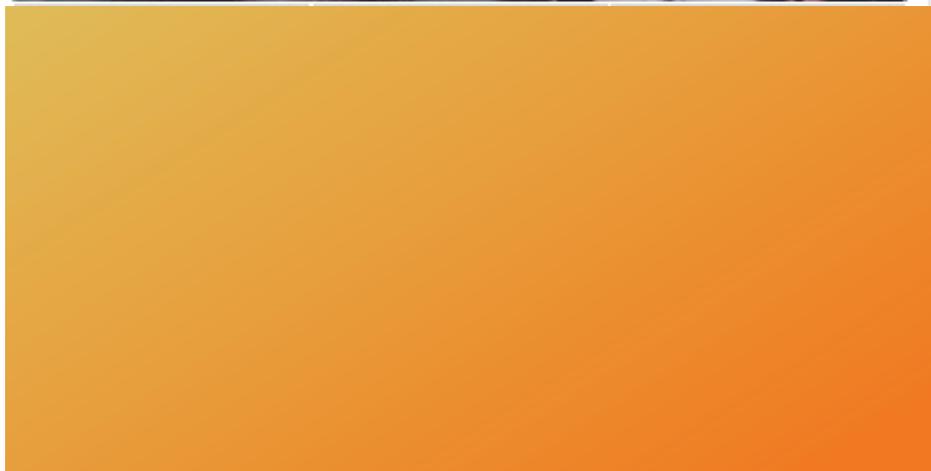


**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
28 fotos novas de Junho ao álbum: **Visita ao Parque  
Molinológico.**

Publicado por Márcia Silva · Junho · ·

**ACTIVIDA!!**

Hoje, visitamos o Parque Molinológico de Ul para disfrutar o bom da nossa natureza. Uma tarde repleta de energia, com direito a um lanche típico (pão de ul e regueifas).





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
22 fotos novas de 9/6 ao álbum: **20160609- Parceria com  
a EB1 do Outeiro na Festa de Final de Ano — em  
Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Joao Mesquita - 9/6 - -

Num final de tarde solarengo brilhou a actuação do grupo da Pró-outeiro. Um fado muito bem interpretado por uma jovem estagiária, o qual foi acompanhado pelo grupo de utentes e monitores, num bailado clássico executado em perfeita harmonia. Temos Arte!



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**

Publicado por Joao Mesquita - 11/6 -

Festa de final de ano letivo da **Escola de Outeiro, Oliveira de Azeméis.** Participação da **Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** com um fado bailado orientado pela Professora Ana Nunes e suas pupilas, do Conservatório de Música da JOBRA.

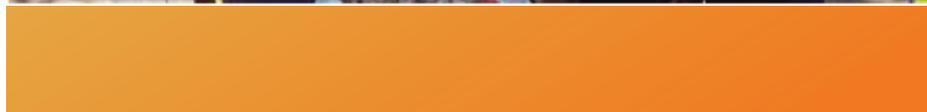




## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 2 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva - 12/6 -

Hoje, começamos o dia por realizar a nossa Caminhada Solidária. Desde já agradecemos aos Rotary Club Oliveira de Azeméis por todo o apoio e organização. Todos juntos, conseguimos construir um futuro melhor!!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
6 fotos novas ao álbum: **Visita ao Estúdio Azeméis FM —**  
em **Azeméis FM.**

Publicado por **Márcia Silva** - 13/8 -

É sempre bom darmos a conhecer a nossa casa!! Hoje, numa entrevista à Azeméis FM tivemos oportunidade de o fazer. Ficamos também a conhecer as instalações do estúdio. Agradecemos o convite e toda a disponibilidade que demonstraram.





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
7 fotos novas ao álbum: **Mistura de Sabores.**

Publicado por Márcia Silva · 14/8 ·

**Apeteceu-nos confeccionar a nossa sobremesa, optamos por fazer um salame. Bastante fácil e saboroso, vamos saborear!!**



+4





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
4 fotos novas ao álbum: **Preparativos para o São João.**

Publicado por **Márcia Silva** - 14/6 -

### ACTIVIDA

Estamos em preparativos para a nossa festa de São João, que se realizará no dia 24 de Junho. Está quase tudo pronto, mais informações brevemente!!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
4 fotos novas ao álbum: 2ª Caminhada Solidária.**

Publicado por Márcia Silva · 20/6 ·

**Queremos agradecer a toda a gente que participou na nossa 2ª Caminhada Solidária, e colaborou para a conclusão das obras da nossa casa! Juntos, estamos a conseguir atingir os nossos objetivos!!**



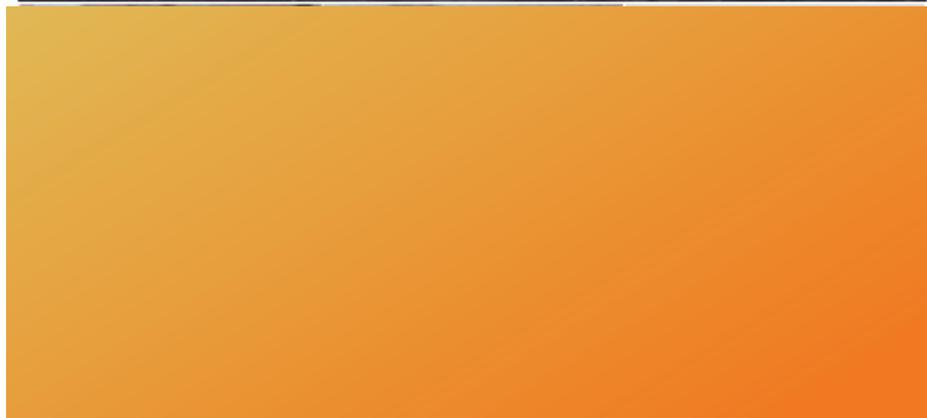


## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 26 fotos novas ao álbum: **Visita a Coimbra — em Coimbra**

Publicado por Márcia Silva - 22/8 -

A vida é feita de etapas, e a nossa Estagiária Márcia Silva terminou mais uma... a conclusão da sua Licenciatura em Gerontologia Social. Com muito gosto "viajamos" até Coimbra e assistimos á sua última apresentação. O caminho foi longo, mas valeu a pena ...

Oliveira de Azeméis -> Coimbra -> Curia -> Oliveira de Azeméis





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
59 fotos novas ao álbum: **Bailarico de S. João** — em  
**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Márcia Silva - 24/8 -

Prometemos que não iria faltar animação, o prometido é devido... Aqui ficam alguns dos momentos da nossa bela tarde de S. João. Agradecemos a todos que vieram fazer a festa connosco!!



+56



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
9 fotos novas ao álbum: [Visita à Horta.](#)

Publicado por Márcia Silva - 28/6 -

Já temos alfaces para o almoço!! A nossa horta está cada vez mais composta. Apostamos numa maior variedade, quanto mais diversidade... melhor!!



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
5 fotos novas de Junho ao álbum: [Partilha de Saberes.](#)

Publicado por Márcia Silva - Junho -

Hoje a força de vontade falou mais alto! Começamos o dia aprender a arte do Sr. Serafim, com um mestre como este a nossa sala ficará mais bonita e acolhedora





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 2 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva · 28/6 ·

### ACTIVIDA

O nosso Clube Sénior está cada vez mais ativo!! Vamos começar a ter aulas de teatro, preparem-se, qualquer dia estamos nos espetáculos do Filipe La Feria





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 2 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva - 30/6 -

**Apostamos em novas terapias, e por isso, hoje quisemos experimentar a terapia de REIKI.**

Uma terapia complementar, no âmbito das Terapias e Medicinas de Campo Bio Energético. Agradecemos à terapeuta Ana Isaura por nos ajudar a equilibrar as nossas energias.





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 2 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva - 1/7 - Oliveira de Azeméis -

A nossa Violeta não podia faltar à CÃOMINHADA, aguentou 5km de uma forma brilhante!!





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 5/7 -

As nossas almofadas estão a ser um sucesso!! Personalizadas e feitas à medida, estão nos ajudar angariar fundos para a nossa casa. Ficamos à espera da sua encomenda





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Márcia Silva · 5/7 · Santiago De Riba-Ul ·

A nossa horta tem dado muito que falar!!

Foi pensada e adaptada para os nossos utentes, e está a dar cada vez mais "frutos".

Dá trabalho, mas é uma terapia que nos faz bem e nós gostamos



-1:28

4180 pessoas alcançadas

Promover Publicação





## DIA MUNDIAL DO CHOCOLATE

Este é o dia do ano que podemos comer chocolate sem qualquer peso na consciência!

Não resistimos à tentação e fizemos uns brigadeiros maravilhosos. Se vier rápido, ainda temos para si





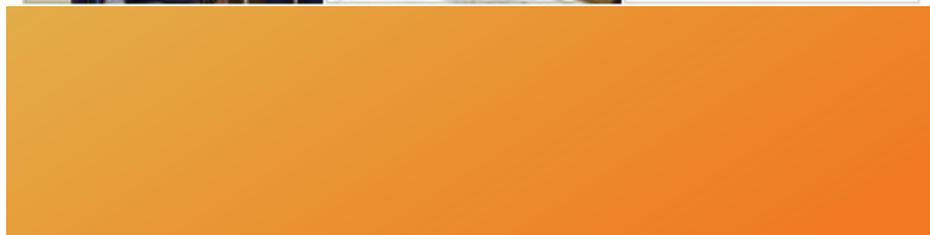
**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
68 fotos novas ao álbum: **Visita Aveiro.**

Publicado por Márcia Silva - 8/7 -

Hoje tivemos um dia em cheio!! Fomos passar o dia Aveiro, uma cidade linda e com tantas coisas boas. Sem dúvida, que ficamos rendidos à Veneza de Portugal



+65





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 10/7 -

A D. Alcide acredita, e nós também acreditamos!! FORÇA PORTUGAL  
#1de11milhoes #euro2016



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 11/7 -

### FESTA NOSSA SENHORA DOS MILAGRES

O próximo fim de semana vai ser de festa!! Dia 16 e 17 de Julho venha até à nossa instituição e desfrute do programa que temos preparado para si.  
**NÃO FALTE!!**



## DIA DA LIBERDADE DE EXPRESSÃO

A liberdade de expressão é isto... pensarmos em tudo o que está à nossa volta, e tentarmos agir de acordo com a nossa realidade. Por esta razão, decidimos criar alguns dos mandamentos que irão ajudar a formar a nossa casa. E vamos cumprir!!

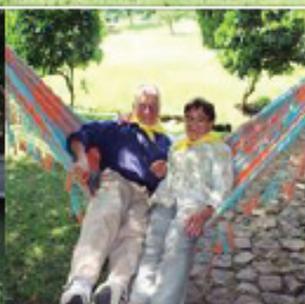




**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
53 fotos novas ao álbum: **PIQUENIQUE ACTIVIDA.**

Publicado por Márcia Silva - 127 -

Hoje, foi uma tarde em cheio... Estivemos na "nossa" quinta privada e não nos faltou nada. Divertimo-nos, dançamos, mergulhamos e lanchamos. Iremos repetir certamente!!



+49





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 53 fotos novas ao álbum: **Sênior Party** — em **Azeméis é Vida**.

Publicado por **Márcia Silva** · 14/7 ·

## SÊNIOR PARTY

Estivemos hoje presentes na Sênior Party, um evento organizado pela Câmara Municipal, a quem desde já louvamos a admirável iniciativa. Fomos cerca de 2000 Seniores!! Não faltou animação, nem boa disposição. Queremos mais iniciativas assim



+50



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 120 fotos novas ao álbum: **Festa Senhora dos Milagres (dia 1)** — com Maria Conchita em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Márcia Silva · 1777 ·

O nosso fim de semana começou da melhor forma! Nós prometemos que festa não iria faltar, e não faltou mesmo! Começamos a tarde por receber o Agrupamento de ginástica da AMPO, de seguida tivemos animação a cargo da companhia de artes performativas da Jobra, e para terminar a noite um concerto musical, da banda «Tarantinos». Agradecemos a todos os presentes e colaboradores por toda ajuda prestada. Amanhã a festa continua, ficamos à sua espera



+117



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
68 fotos novas ao álbum: **Festa Senhora dos Milagres (dia  
2)** — em **Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**.

Publicado por Márcia Silva - 18/7 -

E terminamos assim o nosso fim de semana... em festa!! Agradecemos à Tuna da Universidade Sénior e à Banda de Música de Santiago de Riba-Ul, bem como a todas as pessoas que contribuíram para a realização da nossa festa. Foi um fim de semana muito bem passado junto de todos vocês. Mais uma vez, OBRIGADA!!!



+65



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva · 18/7 ·

### SUNSET SÉNIOR - QUARTA-FEIRA - 16H

O melhor SUNSET SÉNIOR do mundo está a chegar!! Se acha que as festas de sunset's são só para os jovens... está errado!

Um cenário bonito, o pôr do sol presente, boa música, e companhia magnífica, são alguns dos "ingredientes" para este Sunset.

Vamos desfrutar do pôr do sol num ambiente descontraído, contamos consigo



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva · 20/7 ·

O Sr. António e a Violeta já estão prontos para o melhor SUNSET SÉNIOR de sempre!! Não se esqueça, estamos à sua espera, a partir das 16h





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 19/7 -

**Está aberta a nossa época banhar!! Estamos aproveitar o bom tempo na Praia do Furadouro**





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 77 fotos novas ao álbum: **SUNSET SÉNIOR — com TIME - Projeto CLDS 3G e 2 outras pessoas.**

Publicado por Márcia Silva - 20/7 -

Acreditamos que devemos aproveitar o bom da vida, e este Sunset Sénior foi a prova disso. Aproveitamos o sol, e as boas iguarias portuguesas. Agradecemos ao [#TIMEProjetoCLDS3G](#) e ao [#LaMoucheViolinPerformance](#) por esta bela parceria. É tão bom envelhecer assim!!

Continue a seguir o nosso lema, VIVA MELHOR, VIVA FELIZ





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
15 fotos novas ao álbum: **Praia de Monte Branco.**

Publicado por Márcia Silva - 22/7 -

Mais um dia de praia... mas hoje visitamos a praia de Monte Branco, na Torreira. Uma praia da ria de Aveiro com distinção de qualidade. Foi um dia muito bem passado. Todos adoramos, mas, principalmente a Violeta que teve o seu primeiro dia de praia





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 25/7 -

### ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

Estamos na nossa quinta "privada" a usufruir de atividades intergeracionais.

Estas atividades fomentam a inclusão social, favorecem a auto-estima e promovem um envelhecimento ativo, e nós queremos é estar ativos

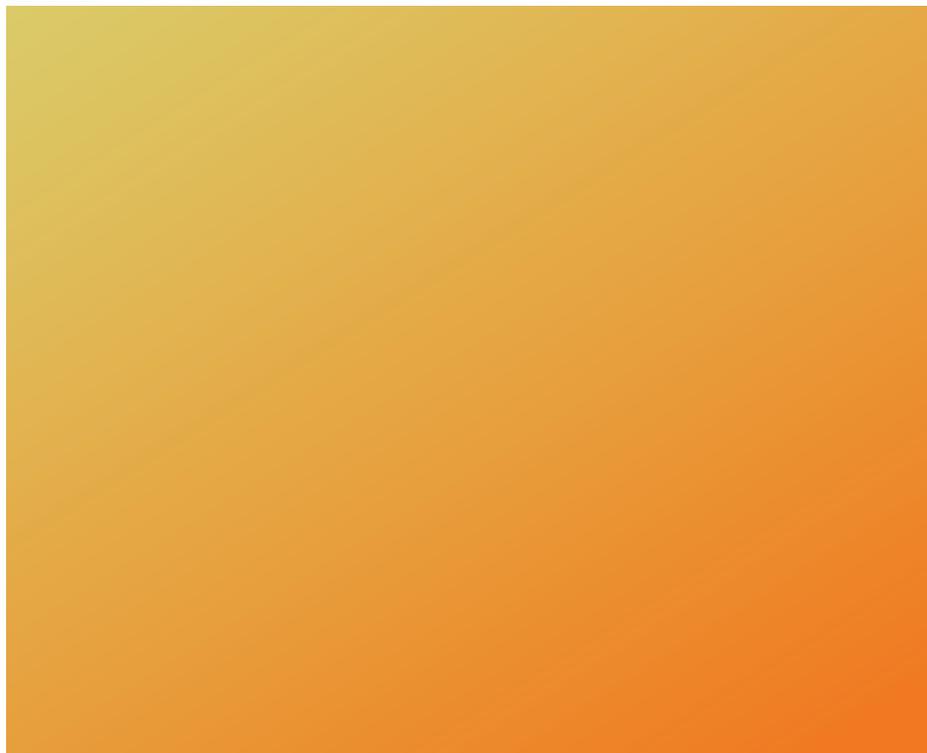




## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 26/7 -

Hoje, como não poderia deixar de ser, comemoramos o Dia dos Avós. Os nossos podem não ser de sangue... mas serão sempre os nossos AVÓS DO





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva · 30/7 ·

A convite da associação de moradores do bairro de Lações, viemos almoçar e participar no seu convívio para angariação de fundos e combate ao isolamento social! Aqui estamos nós a participar nesta causa! Obrigada pelo convite, queremos voltar...





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 3/8 -

A convite da Biblioteca Municipal Ferreira de Castro, participamos no programa «Histórias com Memória». Uma tarde lúdica dedicada a jogos e exercícios com balões de todos os tamanhos e feitios





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
13 fotos novas ao álbum: **Semifrio de Fruta** — em  
**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Márcia Silva - 9/8 -

Hoje, tivemos direito a uma sobremesa com um sabor especial, foi feita por nós!! A culinária funciona como um exercício de memória e atenção. Não descuramos esta dinâmica



+10



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro em Bombeiros Voluntários de Oliveira de Azeméis.

Publicado por Márcia Silva - 10/8 -

**Não poderíamos ficar indiferentes a esta causa! E, por isso, hoje juntamos-nos à onda de solidariedade para com os Bombeiros Voluntários de Oliveira de Azeméis.**

**Faça como nós, ajude!! Todos juntos podemos fazer a diferença a quem tanto faz por nós. Um bem haja a todos os Bombeiros**





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 9 fotos novas ao álbum: **Visita às Festas de La-Salette.**

Publicado por Márcia Silva - 12/8 -

Hoje, passamos a tarde no parque de La-Salette, a comemorar as famosas festas que estão a decorrer. Uma tarde a recordar vivências



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou uma foto e um vídeo.

Publicado por Márcia Silva - 18/8 -

Hoje, a nossa aula de ginástica foi dada por uma "professora especial", a D. Geraldina. Diariamente, promovemos um envelhecimento saudável e ativo, e é tão bom envelhecer assim





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
3 fotos novas ao álbum: **Aniversários** — com **Marta Martins**  
em **Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**.

Publicado por **Márcia Silva** - 16/8 -

**Hoje, é dia de festa a triplicar!! Estamos a festejar o aniversário do Sr. Antônio Martins, e das nossas funcionárias Rosa Maria e Marta Martins. Desejamos aos três um dia feliz e que a boa disposição permaneça sempre**

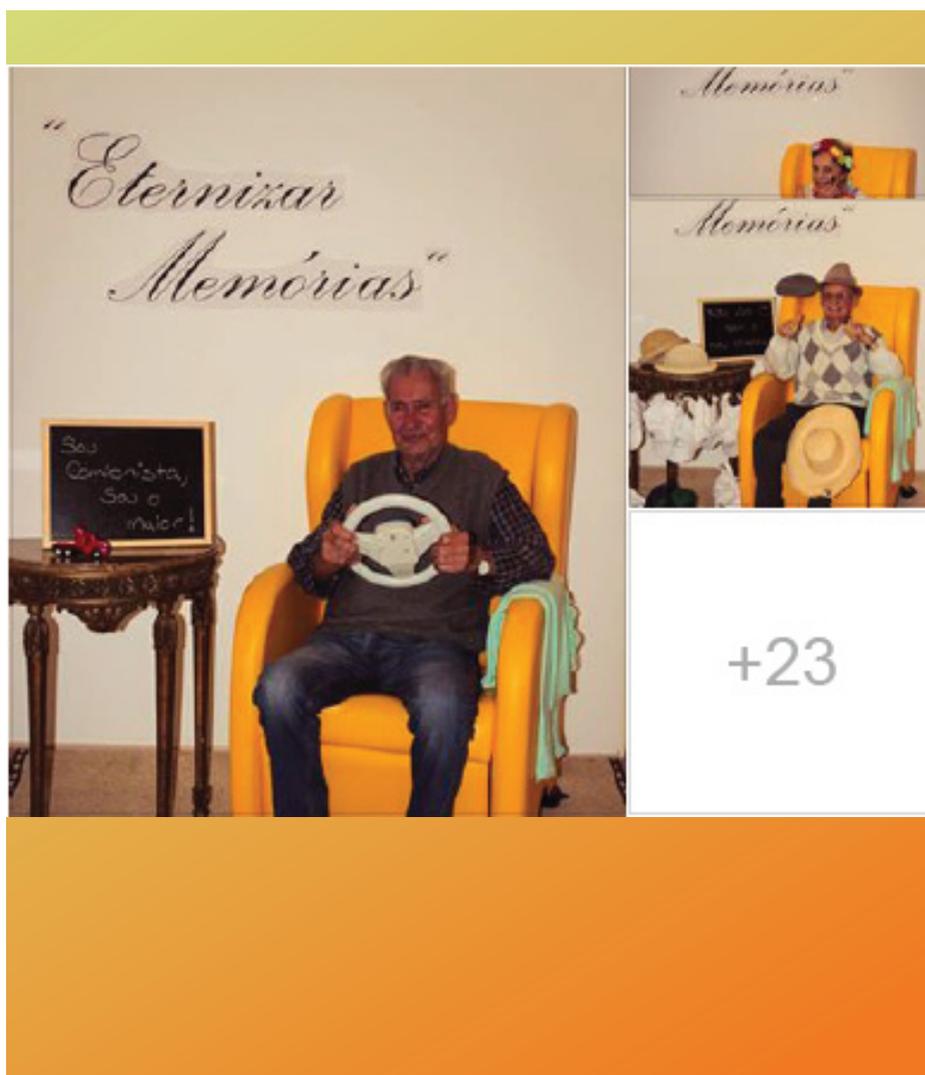




**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
28 fotos novas ao álbum: **Dia Mundial da Fotografia — em**  
**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Márcia Silva - 19/8 -

Neste dia Mundial da Fotografia, resolvemos eternizar memórias. Numa pequena sessão fotográfica, realizada pela fotografa Nicolee C Photography (a quem agradecemos), tentamos transmitir aquilo que nos define. A fotografia tem esse poder, elevar um momento até à eternidade





Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
4 fotos novas — em Parque La Salette.

Publicado por Márcia Silva · 24/8 · Oliveira de Azeméis ·

Hoje fomos às farturas, e não é que souberam a pato? As #FarturasCouto tiveram a gentileza de nos oferecerem uma travessa de farturas ... Ficamos consulados

Obrigada!!





Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou  
13 fotos novas.

Publicado por Márcia Silva - 25/8 -

Na Comemoração do dia do Artista a associação fez uma visita á exposição da Loja Interativa de Turismo uma exposição de "Corações" inspirados no logótipo de Azeméis é Vida, #VisiteAzeméis ,vários foram os artistas Oliveirenses, e não só, que trabalharam para esta exposição, utilizando os mais diversos materiais.

Para além disso fomos contemplados com um miminho "Uns Beijinhos de Azeméis"

Estamos a crescer cada vez mais!

OBRIGADA A TODOS!

Ahh, e neste dia Mundial dos Cães... Não nos poderíamos esquecer da nossa #peste Violeta Maria ... + 1000👍 para ela 🐶

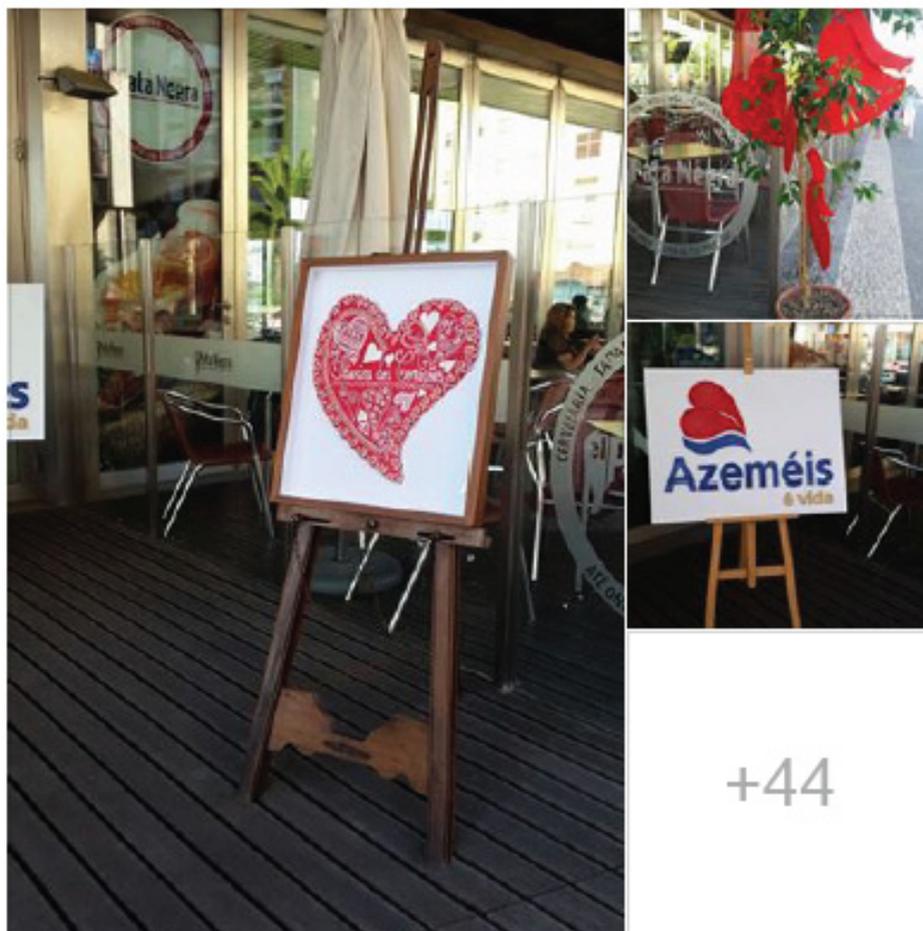




**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** partilhou o álbum de Visite Azeméis: Exposição "Corações de Azeméis".

Publicado por Márcia Silva · 31/8 ·

**Aceitamos o desafio, e aqui partilhamos o nosso coração**



+44



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
10 fotos novas ao álbum: **Trabalhos Manuais.**

Publicado por Márcia Silva - 7/9 -

A manhã foi preenchida com trabalhos artesanais. A imaginação tomou conta de nós... qual o mais original?



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
32 fotos novas ao álbum: **ACTVIDA - Encontro Clubes  
Sêniores do Concelho — com Márcia Silva em Parque  
La Salette.**

Publicado por Márcia Silva - 8/9 às 19:32 -

## ACTVIDA

Decorreu hoje, no Parque de La-Salette, o IV Encontro Concelhio de Clubes Seniores. O Clube ACTVIDA não podia faltar, e levou consigo muita animação e boa disposição! Fundamental lembrar, que os Clubes Seniores promovem o apoio a atividades sócio recreativas, desportivas e culturais, organizadas e dinamizadas com a participação ativa dos seniores da comunidade.



+29





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro em Parque Temático Molinológico.

Publicado por Márcia Silva · 10/9 às 11:28 ·

Já recebeu um abraço hoje? Venha ter connosco ao Parque Molinológico de UI, temos abraços grátis para todos  





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
54 fotos novas ao álbum: **Abraços Grátis** — com **Mário  
Jorge Silva**.

Publicado por **Márcia Silva** · 10/9 às 20:57 ·

Hoje, o nosso carinho e os nossos abraços foram partilhados com pessoas especiais. Deslocamo-nos ao Parque Molinológico de Ul... Houve festa na aldeia e nós estivemos presentes! Agradecemos todo o carinho que nos foi prestado, e esperamos ansiosamente voltar a repetir



+51



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com Bombeiros Voluntários de Oliveira de Azeméis.

Publicado por Márcia Silva - 12/9 às 16:06 - Oliveira de Azeméis -

Para comemorarmos o Dia Nacional dos Bombeiros, decidimos apoiar uma causa. Juntamo-nos aos Bombeiros Voluntários de Oliveira de Azeméis na sua 5ª caminhada! Nós já nos inscrevemos... e vocês? Juntem se a esta causa



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro em Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Publicado por Márcia Silva - 12/9 às 20:00 - Santiago De Riba-UI -

### HAPPY HOUR DANCE

15 minutos diários, em que a dança ganha outro poder! A música traz-nos felicidade



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro com  
Correio de Azeméis/Azeméis FM.**

Publicado por Márcia Silva - 14/9 às 15:47 - Ovar -

Hoje, fomos entrevistados pela Rádio Azeméis, onde demos a conhecer a nossa campanha de angariação de legumes e frutas. Pelo 2º ano, a AMPO, está a recolher legumes e frutas que existam em excesso... Ajudem-nos a combater o desperdício!!



**NÃO DEIXE DESPERDIÇAR.**

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO  
**LEGUMES & FRUTAS**

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS PRÓ-OUTEIRO

A INICIATIVA VISA ANGARIAR VEGETAIS E/OU FRUTAS QUE EXISTAM EM EXCESSO E QUE POSSAM SER DOADOS À ASSOCIAÇÃO

LOCAL: SEDE AMPO.

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS PRÓ-OUTEIRO - AMPO  
RUA NOVO MARCO S/Nº 1001 - OUTEIRO  
4500-010 AZEMÉIS (FM) - AZEMÉIS  
TEL: 254 610 010 FAX: 254 610 011  
WWW.ASSOCIACAOAMPO.COM

SEJA SOLIDÁRIO.  
PARTICIPAR É AJUDAR. CONTRIBUA!



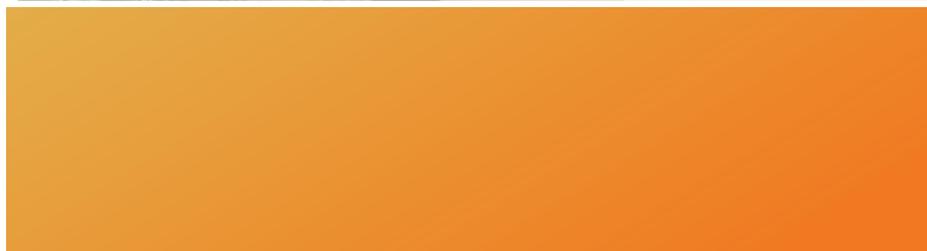
**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
12 fotos novas ao álbum: **Visita a Serralves.**

Publicado por Márcia Silva - 15/9 às 14:55 -

Ontem, o nosso dia foi passado no Porto, em Serralves. Um espaço repleto de arte e sabedoria, queremos voltar



+9

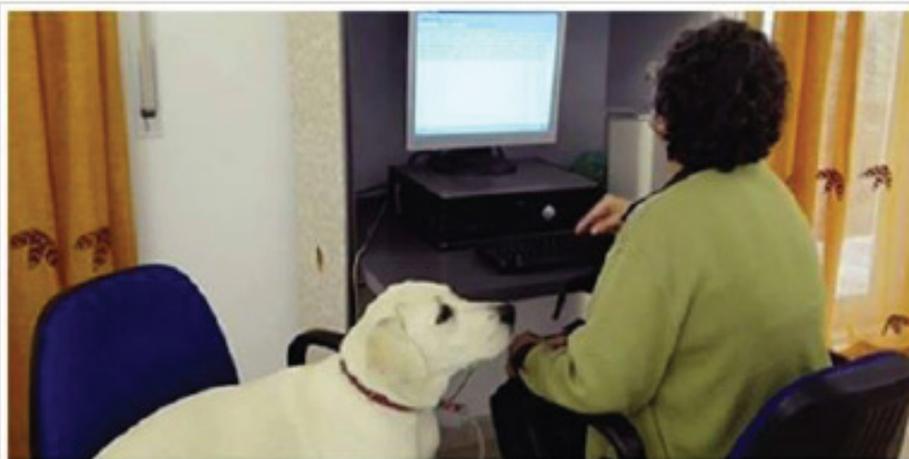




**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro em  
Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.**

Publicado por Márcia Silva - 15/9 às 19:13 -

Hoje, as novas tecnologias surpreenderam os nossos utentes, que pretendem interagir e aprender a utilizar estas novas ferramentas. Neste caso, a D. Rosalina teve o seu primeiro contacto com o computador, elaborando um texto sobre a sua história de vida em Word! A Violeta adorou a ideia, e deu um empurrãozinho





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
19 fotos novas ao álbum: **Comemoração do Dia  
Internacional da Maçã.**

Publicado por Márcia Silva - 16/9 às 17:29 -

**DIA INTERNACIONAL DA MAÇÃ**

O dia foi de culinária e visita à horta!! Não nos poderíamos esquecer de uma das nossas frutas preferidas. Plantamos uma macieira, e fizemos um delicioso bolo de maçã! As maçãs são muito nutritivas, excelente fonte de vitaminas e minerais. E você, já comeu uma maçã hoje?



+16



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
53 fotos novas ao álbum: **Noite Branca** — com **Márcia Silva**  
e **Joana Sousa**.

Publicado por Márcia Silva - 18/9 às 19:28 -

Ontem, tivemos uma noite muito especial.

Consideramos que não poderíamos faltar a uma das noites mais memoráveis do nosso concelho, a famosa Noite Branca!

O resultado foi extraordinário, uma noite repleta de dinâmica e magia!!

Parabéns à Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis pelo evento que já é uma referência.

Desde já agradecemos à florista Bouquet pela oferta de flores e à pastelaria Ideal pela oferta de natas a todos, muito obrigada!



+50



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
6 fotos novas ao álbum: **Bibliomóvel**.

Publicado por Márcia Silva - 20/9 às 16:58 -

Esta tarde, tivemos uma visita inesperada... mas tão benéfica!! A **BIBLIOMÓVEL** veio até nós. Um serviço de leitura itinerante, equipado com material bibliográfico e informático. Ficamos aguardar a próxima visita





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 9 fotos novas ao álbum: **Dia Mundial do Alzheimer** — em **Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**.

Publicado por **Márcia Silva** · 21/9 às 17:57 ·

**Hoje é Dia Mundial da Doença de Alzheimer!!**

**E a nossa tarde foi passada com alguns jogos e dinâmicas de prevenção a esta doença... as nossas JORNADAS DE PREVENÇÃO AO ALZHEIMER**



+6



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
5 fotos novas ao álbum: **Passeio pela Cidade.**

Publicado por Márcia Silva - 23/9 às 17:17 -

Haverá algo melhor do que passear pela nossa bela cidade? Um passeio tão simples... mas tão bom!



+2





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

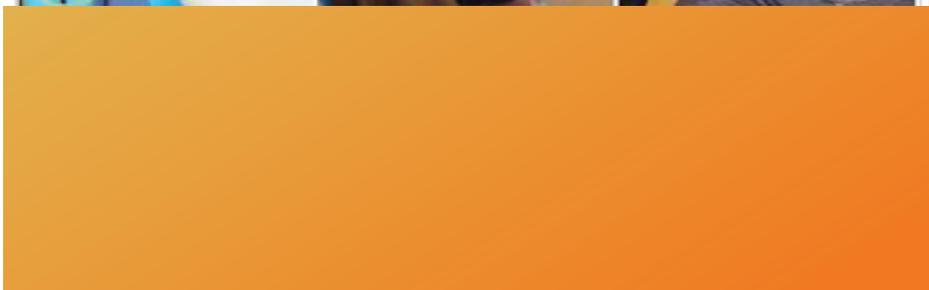
Publicado por Márcia Silva · 26/9 às 10:32 ·

**A nossa Violeta APARECEU!!**

Foi encontrada perto da Associação Pró-Outeiro e entregue a uma Associação que apoia animais abandonados [#PatinhasePatudos](#).

Queremos agradecer a todos os que partilharam e ajudaram a encontrar a nossa cadelinha.

Alegria chegou, novamente, à nossa casa. OBRIGADA A TODOS





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro adicionou 43 fotos novas ao álbum: **Comemoração do Dia Mundial dos Sonhos.**

Publicado por Márcia Silva - 26/9 às 19:42 -

Hoje, comemoramos o Dia Mundial dos Sonhos, um dia tão especial para nós!! Partilhamos os nossos sonhos e chegamos à conclusão que um sonho comum, era visitar um grande amigo/ex-utente, António Augusto, que atualmente está institucionalizado. Aproveitamos a oportunidade e realizamos uma atividade interinstitucional, que foi um sucesso. Pelo caminho, fizemos uma visita ao parque da Pateira de Fermentelos. Um dia que foi, realmente, um sonho



+40



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
18 fotos novas ao álbum: **Comemoração Dia Mundial do  
Coração.**

Publicado por Márcia Silva · 29/9 às 17:01 ·

Hoje, é assinalado o Dia Mundial do Coração!

O coração é a fonte de energia para o seu corpo. Pequenas e simples  
mudanças na sua vida podem fazer a diferença. Ame o seu coração, e dê  
energia à sua vida **#AzeméiséVida**



+15



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
37 fotos novas ao álbum: **Desfolhada AMPO.**

Publicado por Márcia Silva - 30/9 às 22:03 -

Na tarde de hoje, recriamos uma desfolhada tradicional. Uma tarde diferente, onde integramos vários saberes e recuperamos uma tradição ancestral e alguns dos seus rituais. Foram, definitivamente, verdadeiros momentos de convívio e de boa disposição!!



+34



**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro**

Publicado por Márcia Silva - 1/10 às 20:07 -

## DIA INTERNACIONAL DA PESSOA IDOSA

Na nossa opinião, ninguém ama tanto a vida, como a pessoa que está envelhecer! E saber envelhecer, é a grande sabedoria da vida





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
33 fotos novas ao álbum: **Olimpíadas Seniores — em  
Azeméis é Vida.**

Publicado por Márcia Silva - 3/10 às 17:39 -

Continuamos a comemorar o Dia Mundial da Pessoa Idosa e, por isso, participámos hoje nas OLIMPÍADAS SENIORES, com o objetivo de promover a participação ativa dos seniores em atividades diversificadas, num ambiente de convívio, e promovendo assim a manutenção da mobilidade #AzeméiséVida



+30



## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 4/10 às 11:35 -

### DIA MUNDIAL DO ANIMAL

Muito mais do que um animal, temos uma amiga, uma fiel companheira, a nossa amável VIOLETA!! Definitivamente, não há maior amor





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou  
12 fotos novas ao álbum: **Passeio a Fátima.**

Publicado por Márcia Silva - 5/10 às 21:45 -

Como já é habitual, realizamos hoje a nossa peregrinação anual ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima. Um passeio que envolveu utentes, funcionários, voluntários e a comunidade, só assim faz realmente sentido!



+9





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva - 3 h -

### DIA MUNDIAL DO SORRISO

Um sorriso valerá sempre mais do que mil palavras, por isso, sorria e seja feliz





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 6 fotos novas ao álbum: Visita ao Ponto Já - Tarde de informática — em [Azeméis é Vida](#).

Publicado por Márcia Silva [?] - 11/10 às 17:14 · 🌐

## ACTIVIDA

Vivemos hoje a ERA DA INFORMÁTICA!

Na nossa opinião, não há limite de idade. Traz benefícios e apresenta-se como uma grande oportunidade de exercitar a mente, a memória, e aumentar a auto-estima.

Uma tarde cheia de tecnologia 😊 O Clube Sénior agradece todo o apoio prestado pela Loja Ponto Já, de Oliveira de Azeméis! #LojaPontoJá





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva [?] · 12/10 às 17:13 · 🌐

No Dia Mundial dos Correios, o desafio foi escrever uma carta a uma pessoa especial.

O desafio foi cumprido, e com a visita que fizemos às instalações dos CTT de Santiago de Riba-UI tivemos a certeza que as cartas iam chegar direitinhas ao destino (agradecemos toda a disponibilidade e simpatia da equipa dos CTT).

Consideramos, que uma carta poderá ser sempre mais lembrada, relida e apreciada em qualquer momento. Por isso, se tiver a sorte de receber uma das nossas cartas guarde-a muito bem!! 😊





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 8 fotos novas ao álbum: Estimulação Sensorial.

Publicado por Márcia Silva [?] · 13/10 às 16:50 · 🌐

## ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

Hoje, decidimos apurar os nossos sentidos!

Trata-se de uma estimulação ativa dos sentidos primários: olfato, tato, visão, audição e gosto.

A estimulação sensorial quando bem direcionada traz muitos benefícios, proporcionando respostas mais adequadas aos estímulos do quotidiano, bem como, a manutenção das capacidades cognitivas residuais, retardando assim as perdas provenientes do envelhecimento.

Aproveitamos, e provamos umas coisinhas boas 😊





Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro em   
Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis.

Publicado por Márcia Silva [?] · 17/10 às 14:41 · 

## DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Aceitamos o desafio da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis e da Liga Portuguesa Contra o Cancro, e hoje o nosso menu foi da autoria do Chef José Avillez - Salada de Grão-de-bico com bacalhau (incluída no projeto Grão a grão por uma boa alimentação - Ano Internacional das leguminosas) #Azeméisévida #ChefJoséAvillez #DiadaAlimentação





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 10 fotos novas ao álbum: Comemoração do Dia Mundial da Alimentação — em [Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro](#).

Publicado por Márcia Silva [?] · 18/10 às 12:30 ·

Continuamos a comemorar um dia que para nós se está a tornar cada vez mais habitual!

Juntamente com as crianças do Jardim de Infância do Outeiro, a manhã foi passada a criar uma sobremesa saudável - "Camadas de Outono".

Se quiserem experimentar, a receita é:

- Bolacha maria;
- iogurte natural; ... [Ver Mais](#)





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** em **Wall Street English Saõ Joao Da Madeira.**

Publicado por Márcia Silva [?] · 19/10 às 17:42 · 🌐

"Hello e Thank You" foram as duas palavras que hoje mais aprendemos. A nossa visita à escola Wall Street, em São João da Madeira, não só serviu para agradecermos a doação de material feita, como ajudou a alargarmos os nossos conhecimentos na língua inglesa.

Será que é desta que vamos aprender a falar inglês? 😊 #WallStreet





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva [?] - 20/10 às 9:47 - 🌐

Hoje estamos de Parabéns!! 😊

O prémio Dra. Leonilda Aurora da Silva Matos 2016, foi atribuído à nossa Instituição. Foi mais um reconhecimento do trabalho que temos vindo a realizar, são estas as recompensas que nos fazem acreditar e continuar a trabalhar sempre mais!





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou

34 fotos novas ao álbum: Projeto "AquiHáDança".

Publicado por Márcia Silva [?] - 21/10 às 18:07 · 🌐

### "AQUI HÁ DANÇA"

O aquihádança visa oferecer a todos os seniores, uma melhor atividade física através da alegria, do movimento e do convívio, num ambiente musical diversificado, com temas que atravessam os mais variados géneros e origens.

"A Dança é a única arte na qual nós mesmos, somos o material de que ela é feita." 😊 #AzeméiséVida





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva [?] · 26/10 às 17:47 · 🌐

Uma tarde de sol de Outono, um jardim maravilhoso e a nossa adorável Violeta... o que precisamos mais? A felicidade passa por aqui ❤️





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** adicionou 8

fotos novas ao álbum: Tarde de Talentos +65 — em  Cineteatro Caracas.

Publicado por Márcia Silva [?] · 28/10 às 17:11 · 

Hoje, participamos na TARDE DE TALENTOS +65, no Cineteatro Caracas, cujo principal objetivo é dar relevo e dignificar as pessoas idosas e as suas artes.

O espetáculo foi, todo ele, protagonizado por seniores, e em palco estiveram presente 12 talentos: música, fado, teatro, anedotas e nós interpretamos uma DANÇA 😊

Neste dia, foi assinalado, também, o Mês da Luta Contra o Cancro da Mama, pelo que todo o Caracas foi pintado de Cor de Rosa, associando-nos ao Movimento Onda Rosa, da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

#AzeméiséVida





**Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro** em   
Cineteatro Caracas.

Publicado por Márcia Silva [?] · 28/10 às 18:55 · Oliveira de Azeméis · 

E aqui fica parte da nossa interpretação de dança, na TARDE DE TALENTOS +65 😊 Melhor forma de comemorar o Dia Mundial da Terceira Idade ❤️





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva [?] · 20 h · 🌐

Hoje, Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama, deixamos aqui um simples gesto de alerta para a prevenção.

PREVENIR é um ato de amor... consigo, com o seu corpo e com todos que o amam ❤️





## Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro

Publicado por Márcia Silva [?] · 3 h · 🌐

Estamos em preparativos para a festa de Halloween!! Esperamos por todos vocês, hoje, a partir das 15:30h, não falem 🐼👻👻🐼





Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro



Publicado por Márcia Silva [?] · 23/10 às 19:11 · 🌐

## TARDE DE HALLOWEEN

Dia 31 de Outubro, a partir das 15:30h venha comemorar o halloween connosco, numa tarde recheada de surpresas!

SEJA SOLIDÁRIO  
PARTICIPAR E AJUDAR.

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS  
PRÓ-OUTEIRO

31. OUTUBRO, 2016

# HALLOWEEN NO OUTEIRO

FANTASIAS DE HALLOWEEN SÃO PERMITIDAS!

INÍCIO: 15H30  
TÉRMINO: 19H30  
LOCAL: A.M.P.O.

ENTRADA LIVRE

VENDA DE PETISCOS:  
PATANISCAS  
ROJÕES NO PÃO  
CALDO VERDE  
BEBIDAS  
SOBREMESAS

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS DO OUTEIRO  
ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS DO OUTEIRO  
RUA PADRÃO DA FREGUESIA  
OUTEIRO - 2564-500 (SANTARÉM)  
TELEFONE: 256 486 426