



PRÓ-ATIVO

ASSOCIAÇÃO DE MELHORAMENTOS
PRÓ-OUTEIRO

Gratuito

Edição: 4ª | Abril 2017

Editorial 2

Cartão de Sócio 3

Visão Sobre o Futuro 3

A curta distância entre Viver
e um Ponto Final! 5

Uma oferta diversificada de
atividades! 6

Importância da Relação
com a família 6

Risco de desnutrição 7

Hipertensão Arterial 7

A Arte de Perder 8

Programa 'ULTRAVIOLETA' 8

Clube Sênior ACTIVIDA 9

Teatro Amador No OUTEI-
RO 9

A Casa e Quinta do Outei-
ro 10

À conversa com... Orlando
Silva 11

Agenda de Eventos 15



VIVA MELHOR
VIVA FELIZ

Editorial

Gostava de começar por dar as boas vindas ao novo jornal da Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro, uma publicação trimestral, com um novo formato e com o qual procuramos comunicar melhor com todos aqueles que nos apoiam diariamente nas nossas atividades.

Contamos hoje com uma estrutura bem desenvolvida no Serviço de Apoio Domiciliário. O nosso Centro de Dia é um dos nossos cartões de visita, assim como o mais recente Centro de Estimulação para Pessoas com Demência. Diariamente, procuramos a excelência nos nossos serviços com o foco nas pessoas que nos procuram. Elas são, e continuarão a ser a nossa prioridade, até porque o nosso âmago é o apoio à comunidade que nos rodeia.

Esta excelência não se faz apenas de equipamentos ou de boa-vontade. Sabemos que o ativo principal que nos permite continuar a nossa atividade com a excelência que nos caracteriza são as pessoas que conosco trabalham. São elas que levam para a frente esta instituição, dia após dia. São elas quem melhor conhece as necessidades, preferências e os pequenos detalhes que fazem toda a diferença na vida das pessoas. Este é um trabalho

que não se faz pontualmente, é um esforço contínuo, todos os dias, todo o dia.

Para além disso, não podemos falar só de trabalho, porque é mais que isso. São momentos em que criamos laços, em que estabelecemos relações. Na PRÓ-OUTEIRO constrói-se diariamente uma verdadeira família.

E eu acredito nesta nossa família. Acredito que, juntos, ainda podemos fazer mais e melhor pela nossa comunidade. Tenho a certeza que, continuando o caminho de inovação e excelência que nos caracteriza, chegaremos a cada vez a mais pessoas. É isto que nos move: o apoio a toda uma comunidade e com a máxima qualidade.

S.Tiago de Riba UI, 13 de Abril 2018

DIAMANTINO NUNES,
Presidente da AMPO

VISÃO SOBRE O FUTURO - Criamos felicidade!

O envelhecimento, atualmente, começa a ser visto como algo natural e que será transversal a todos nós. Na sociedade, assim como nas instituições, ainda há um longo caminho a percorrer para gerirmos a individualidade do idoso, tendo noção das suas vivências e hábitos mas também das suas limitações decorrentes do seu envelhecimento normal ou patológico.

Hoje, os idosos que encontramos nas instituições são aqueles que viveram no período da ditadura, que estão habituados a aceitar o que lhes é imposto, com receio de reagir por represálias. Amanhã, os idosos serão da geração do baby boom, nascidos após a segunda guerra mundial, entre os anos 1940 e 1960. Esta geração já tem outra forma de encarar a vida, de lutar pelos seus direitos e pelas suas características individuais.

As respostas que encontramos nas instituições podem não estar preparadas para este tipo de público. Será que, com a capacidade económica destas novas reformas, estarão dispostos a ter os serviços que disponibilizamos hoje? Será que pretendem deixar as suas casas e ir viver para uma instituição? Estará a chegar uma altura em que precisamos de redefinir todo o conceito do Serviço de Apoio Domiciliário, para que este abranja toda uma nova série de necessidades que irão aparecer?

Esta seria uma boa altura para refletirmos sobre o futuro e preparar, já hoje, esta mudança. É urgente mudar o paradigma do envelhecer, para que consigamos perceber que a qualidade de vida na terceira idade não é aquela que oferecemos nos di-

as de hoje. Nem na sociedade, nem institucionalmente.

A Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro começou já a trabalhar em prol desta nova mudança de paradigma, fazendo diariamente um trabalho com a equipa interdisciplinar para individualizar e personalizar o cuidar de cada um dos nossos clientes. Assim, juntamente com a avaliação multidimensional e intervenções/objetivos de cada um, conseguimos um trabalho de excelência de proximidade com os clientes e seus familiares, apostando na sua autonomia e independência crescente.

Joana Ferreira



CARTÃO DE SÓCIO

O cartão que lhe dá vantagens!

Começa um novo ano e começam também novos projetos na Associação!

Um dos nossos objetivos para 2018 é que a nossa família associada cresça e, para isso, vamos modernizar o nosso cartão de sócio e com ele apresentar uma série de vantagens para quem o adquire.

Estamos, atualmente, a estabelecer parcerias com diferentes entidades co-

merciais, desde cabeleireiro, padaria, lojas de vestuário, decoração de interiores, gabinete de arquitetura, ourivesaria, oficinas, concessionário de motos, entre outras.

Com um novo design, o cartão de sócio está mais apelativo!

Joana Ferreira



Música para a vida toda...

Quantas vezes estamos na nossa rotina diária e nos lembramos daquela música tão especial? Quantas vezes estamos em "dia não" e a nossa ação é ouvir música que nos conforta? É em busca de uma resposta para tal processo, que embora pareça simples, mas é tão complexo, que me proponho a esta reflexão...

Recordo que já na Pré-história os humanos distinguiam os sons da natureza e encantaram-se com as suas próprias vozes, embora utilizassem estes sons quase sempre associados à dança. Nas antigas civilizações a música era elemento preconizado para qualquer vigília, festa, ritual. Através da música (ritmos e harmonia) realizavam-se curas do foro físico, mental, emocional e espiritual. Rapidamente propagaram-se os instrumentos de precursão, principalmente os tambores, e outros instrumentos de corda e sopro que alimentaram os momentos sociais, políticos e religiosos da época.

Claro que o passado tem um impacto gigantesco, na transformação dos sons, das melodias, das composições, dos géneros musicais... na transformação do que hoje é a música.

E o que hoje é a música? O que significa ela para nós? Encontrar a resposta para esta pergunta é como perguntar a alguém o que para si é qualidade de vida? O significado que cada um dá à música ou o impacto que esta pode ter na sua vida, depende do contexto em que está inserido, da necessidade que tem de incluir na sua rotina, na maneira como a utiliza nas suas relações e na vivência em sociedade. Já o grande pedagogo Paulo Freire dizia: "(...) Todo amanhã se cria num ontem, através

de um hoje (...). Temos de saber o que fomos, para saber o que seremos." Se eu tivesse de escolher uma forma única de comunicar, ou transmitir uma ideia ou intenção, seria sem dúvida, através da música, por emissão de sons recorrendo ou não a instrumentos musicais.

Sem nos apercebemos crescemos com a música, ela faz parte do ciclo de vida e dos diferentes estádios do ser humano. Apercebemo-nos que a música aliada a uma atividade em família, é um instrumento facilitador de comunicação e ao mesmo tempo, contribui para o bem-estar físico e emocional de todos. Para evocar uma música não é necessário, ter grandes dotes musicais (instrumentais ou técnicas vocais), é preciso sim, sentir que a música é especial, deixando a voz sair do coração, deixando-a passar pela garganta.

É chegada a idade madura, a que muitos chamam de "Maior Idade", e a música continua sempre presente, mesmo com défices cognitivos acentuados, ela está lá... Como? Talvez porque associamos a música a determinadas vivências, a momentos, mais ou menos prazerosos, a música não é só um som, uma harmonia, ela é emoção. Recordo o famoso vídeo de Henry Drale, muito partilhado nas redes sociais e que mostrou claramente o impacto que a música tem em Henry. Gostava de cantar, dançar (de acordo com a indicação dos familiares). No momento em que este começa a ouvir, a sua expressão corporal e facial leva uma alteração drástica. De um comportamento de apatia constante e movimentos repetitivos, passamos para uma expressão alegre e com movimentação corporal ao ritmo da música. É este o impacto que a música tem, é um elemento desbloqueador.

Numa dinâmica de grupo sobre a música

foi pedido aos clientes que lembrassem e escrevessem o nome de músicas significativas e a importância que a música tem nas suas vidas. Destaco um dos escritos: "desde pequenina, sempre gostei muito de música. A minha mãe sempre usou a música como calmante. As canções para mim também me ajudam a acalmar, ainda hoje me acalmam. Também fixo a canções mais modernas, vamos aumentar os textos com



músicas, vamos procurar as canções que me relaxaram e não me esqueço até agora..."

É interessante perceber que as perdas podem acontecer, como a capacidade de planejar tarefas, de vestir, de andar, de comer... É neste processo complexo que nos encontramos - As Emoções. E porque enquadro a música como instrumento ou estratégia para despertar emoções, chego à conclusão que a música é permanente, ela é eterna ela é para a vida toda...

Ana Correia

(Animadora Sociocultural CEPD)

Mantenha-se atualizado! Siga as nossas publicações diárias

ARTISTAS DA MINHA TERRA



Anselmo Dias Brandão nasceu em 18 de novembro de 1926. Cedo se revelaram os talentos para a escultura, que tentou logo aos onze anos. Produziu obras de rara e conhecida qualidade, multiplicam-se os seus trabalhos por todo o país e pelo estrangeiro. As circunstâncias conduziram a que sejam escasso, em Santiago e no concelho, os frutos da sua geniosa criação.

In Correio de Azeméis

Santiago de Riba-Ul, pequena freguesia do concelho de Oliveira de Azeméis, por sua vez pertencendo ao distrito de Aveiro deste nosso pequeno Portugal. Pequeno mas valioso, pequeno mas enorme em grandes feitos e grandes gentes. Terra de muito sol, muito verde e duma grande beleza. Que matas maravilhosas, cheias de pássaros chilreando, carvalhais (já são poucos) com sombras fantásticas e duma beleza deslumbrante, onde passei, passamos, tantos e bons momentos da nossa juventude. Lembro-me por exemplo do carvalho da Quinta do Comandante, com um regato límpido a serpentear entre carvalhos e pequenos arbustos, onde as rãs abundavam... da "fábrica do sabão", agora junto à Universidade, onde tantos de nós, nos refrescávamos e tentávamos nadar nos dias quentes da Primavera e do Verão.

Mas não é minha intenção, nesta minha pobre prosa, apresentar os locais maravilhosos e infelizmente abandonados da minha, nossa, pequena grande terra. Desta vez, e apesar das dificuldades evidentes da minha capacidade em escrever, vou tentar começar a apresentar alguém que tem sido sistematicamente esquecido, os artistas da nossa terra.

Vou começar pelo saudoso ANSELMO DIAS BRANDÃO, nascido e residente no Outeiro, pertencendo a uma família de reconhecido mérito artístico, que vou também tentar lembrar nos próximos artigos.

Anselmo Dias Brandão nasceu a 18 de Novembro de 1926, no Outeiro, Santiago de Riba-Ul. Aqui teve o seu estúdio, aqui construiu a sua casa e daqui saíram valiosíssimas obras produzidas pelas suas mãos. Faleceu em 1997, tendo a sua esposa vindo também a falecer recentemente. A sua casa, construída com uma arquitectura pouco vulgar, encontrava-se recheada de obras de sua autoria, e que ninguém protegeu. Tenho vindo, desde há alguns anos, a tentar recuperar o que consigo e que gostaria de partilhar com todos os leitores.

- Encontrei, num antiquário no Porto, um baixo-relevo do nascimento de Jesus (penso que o título é a "visita dos anjos").



No mesmo antiquário adquiri o "Cristo sem Cruz"



Alguns móveis da sua casa



E um baixo-relevo da saudosa professora D^a Sara, terá havido uma festa ou encontro de alguns ex-alunos com a professora, em Agosto de 1974. E o Anselmo esculpiu esta verdadeira obra de arte.



Este tipo de obras é uma parte fundamental do património cultural e artístico da nossa terra. O seu valor vai muito além do seu preço e do investimento necessário para adquiri-las. Por isso, as entidades locais devem estar atentas para que não se perca uma parte tão importante daquilo que somos: a nossa história e a nossa arte. Devemos dar a conhecer às novas (e às futuras) gerações as nossas raízes. Por isso, estas obras estarão, num futuro próximo, expostas na Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro para todos aqueles que queiram conhecê-las.

S. Tiago Riba Ul, 6 Abril de 2018

JOSÉ SILVA

Centro de Estimulação para Pessoas com Demência

A curta distância entre Viver e um Ponto Final!



Viver é mais do que levantar, comer, ter um trabalho, fazer as tarefas domésticas, tomar banho, dormir... Viver implica sonhar, planejar em busca de algo que nos faça sentir úteis e que nos traga satisfação.

Ao longo da vida vamos tendo experiências que nos limitam os sonhos como fala Carolina Deslandes e Rui Veloso na música – Avião de Papel: "Amor o mundo quebra te os sonhos às vezes cai-te tudo nos ombros, [...] amor o mundo deixa-te ao frio, às vezes larga-te no vazio (...)." Mas a busca incessante por essa satisfação deve permanecer, mesmo quando, por vezes, achamos que não temos mais nada a dar à sociedade, devemos fazê-lo por nós próprios.

Devemos por isso reter que desde que nascemos iniciamos o processo de envelhecimento. Claro que há uma fase onde há mais perdas em simultâneo a acontecer, mas cabe a cada um reconhecer essas mesmas perdas, e aprender a aceitá-las e a lidar com elas.

Por vezes há pessoas que não conseguem encontrar um sentido para a sua vida, nem conseguem aperceber-se das suas perdas (sejam cognitivas, motoras, visuais, auditivas, etc.). Não sabem que têm demência.

As famílias e/ou cuidadores colocam as questões: E agora? O que faço? Não há nada a fazer? É um ponto final?

Muitas vezes chegam-nos famílias assustadas, desorientadas, em que o

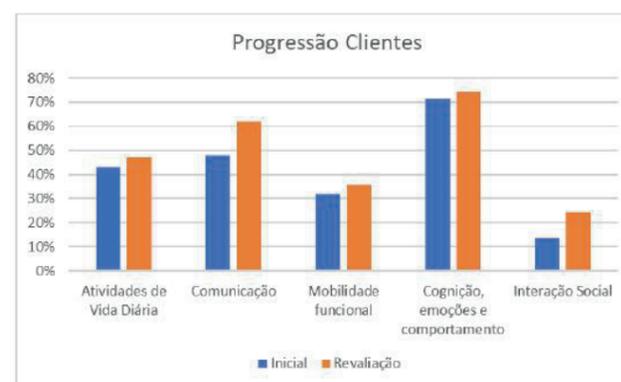
médico que efetuou o diagnóstico, lhes disse: "É uma doença sem cura, não há nada a fazer."

A realidade das Instituições com respostas sociais como o Centro de Dia, a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e/ou Centros de Convívio é acolher pessoas com ou sem retaguarda familiar, com ou sem défices cognitivos ou demência diagnosticada, casos sociais e encaminhamento por parte do Instituto de Segurança Social (ISS), etc. Esta heterogeneidade pode ser encarada por muitos benéfica, mas, no dia-a-dia, limita a atuação dos técnicos e/ou profissionais de geriatria centrada na pessoa/cliente. Como o número exigido pelo organismo controlador (ISS), de profissionais que efetuam acompanhamento é reduzido tendo em conta o grau de dependência físico e cognitivo da pessoa com demência, a elaboração do plano individual do cliente e respetiva intervenção efetiva é deficitária, traduzindo-se na maioria das vezes em resultados evidentes, nomeadamente ao nível da autonomia física e capacidade de comunicação e interação.

O que pretendemos refletir aqui, é a importância de melhorar o tipo de respostas que o nosso País oferece, no acompanhamento dado às famílias e na relevância da intervenção de diferentes técnicos qualificados em várias áreas.

Também constatamos que os profissionais de saúde ainda estão pouco sensibilizados para a importância deste tipo de intervenções, por um lado porque há ainda pouca investigação e, por outro, há pouco apoio estatal para a conceção e desenvolvimento de respostas diferenciadas na área da saúde mental.

E claro que podemos fazer sempre alguma coisa a este nível. A demência é uma doença degenerativa, mais ou menos progressiva, mas que por meio de intervenções não farmacológicas em várias áreas podemos ajudar a pessoa a encontrar essa tal satisfação, potenciando as capacidades que ainda não se perderam. O objetivo é efetuar uma intervenção para manter as capacidades, contribuindo para um envelhecimento com maior qualidade possível.



Foi a pensar nesta problemática que a AMPO (Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro) abraçou o projeto Centro de Estimulação para Pessoas com Demência, que em pouco tempo de funcionamento já alcançou resultados positivos em várias áreas: na comunicação, nas atividades de vida diária, mobilidade, orientação, atenção, memória e interação social.

De alguns efeitos positivos das intervenções, no computo geral, destacamos que os clientes têm um discurso mais coerente e pormenorizado (ver gráfico 1.).

Existe uma maior iniciativa comunicativa e interação, mesmo em locais que os clientes não conhecem. Ao nível das tarefas de vida diária, verifica-se mais autonomia e na maioria dos casos apenas se efetua supervisão (ex.: alimentação). Percebe-se maior estabilidade psíquica, revelando humor menos inconstante. Verifica-se também um aumento na manutenção e divisão da atenção que lhes permite desenvolver as tarefas com maior competência. A memória continua a ser a função mental mais prejudicada, reflexo da doença subjacente.

Para além destas mudanças que a equipa técnica encontra, por meio de aplicação de uma bateria de testes regulares e por meio de observação, o feedback diário dos/as familiares também é muito importante nas intervenções. Como este contato é diário, sendo uma política de funcionamento do CEPD, a equipa torna-se um elo facilitador na relação da família com o cliente, fornecendo estratégias para fomentar o bem-estar físico e emocional de todos, ou seja, a serenidade e o conforto familiar.

Ana Correia, Joana Couras, Mariana Ferreira e, Sílvia Soares
(CEPD)

A satisfação e a felicidade do utente é, para nós, um compromisso diário.

Centro de dia

Relação com a família



A manutenção ou o incentivo ao contacto estreito entre a pessoa institucionalizada e a sua família, promovida pela Instituição, poderá ser promotora de bem-estar para ambas as partes, uma vez que proporciona a possibilidade de ul-

trapassar eventuais conflitos existentes antes ou aquando da institucionalização e manutenção dos laços afetivos.

Uma das estratégias para promover o envelhecimento bem-sucedido passa pelo desenvolvimento de atividades relacionadas com o fomento da proximidade com a família, de modo a preservar os laços afetivos e as competências gerais do idoso (Pérsico, 2010).

Diariamente, na Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro, é trabalhada a relação interfamiliar, e, por isso, todos os meses, desenvolvemos o "Atelier de Nós". Este atelier promove diversas dinâmicas com várias famílias. A "Tertúlia de Viagens" é uma das atividades desenvolvidas, que consiste na apresentação de um determinado país, com o intuito de proporcionar ao cliente a oportunidade de fazer ligação, via Skype, com um familiar que esteja no país em questão.

Trimestralmente é realizada uma reunião com os familiares dos clientes, onde

é abordado tudo o que foi cumprido no decorrer desse tempo e, individualmente, é feita uma abordagem sobre o cliente.

Tudo isto é realizado com o objetivo de promover as relações de proximidade com a família. Um cliente que esteja bem com a vida é um cliente feliz!



Márcia Silva
(Gerontóloga Social)

Centro de Dia

Uma oferta diversificada de atividades!

O nosso Centro de Dia (CD) desenvolve um programa de Animação Sociocultural (ASC) ao longo do ano, focado na lógica do envelhecimento ativo. Esse programa, enquanto processo gerador de dinâmica do próprio Centro, permite que este afirme a sua identidade institucional/grupal e individual, bem como o seu papel positivo e transformador, seja na instituição, na comunidade, ou sociedade em geral. Neste sentido, todos os meses são realizadas no CD 5 tipos diferentes de atividades:

1. Atividades de Formação: favorecem a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento do uso crítico e ilustrado da razão. São exemplos os programas de alfabetização, ateliers de informática, ateliers de novas tecnologias, ações de sensibilização, ateliers de culinária, debates, etc.

2. Atividades de Difusão: favorecem o acesso a determinados bens culturais. São exemplos os roteiros por Azeméis, as visitas virtuais ao património, etc.

3. Atividades Artísticas (não profissionais): Favorecem a expressão e constituem formas de iniciação ou de desenvolvimento das linguagens criativas, da capacidade de inovação e procura de novas formas expressivas. São exemplos os ateliers de trabalhos manuais, ateliers de pintura, arteterapia, etc.

4. Atividades Lúdicas: atividades físicas, desportivas e de ar livre que favorecem fundamentalmente o desenvolvimento físico e corporal. São exemplos a ginástica, os exercícios de relaxamento, os jogos de estimulação motora, etc.

5. Atividades Sociais: favorecem a vida associativa e a atenção a necessidades do grupo e a soluções para problemas coletivos. São exemplos as festas, organização e realização de reuniões e encontros, mobilização da associação para realização de ações conjuntas, etc.

Todas estas atividades são adaptadas aos tempos e ritmos de cada cliente, podendo decorrer em simultâneo várias atividades e de diferentes tipologias.



"Já trouxe as minhas pombas para falar sobre elas. Todos gostaram"
Manuel Brandão

"Desde que aqui estou já falei várias vezes na rádio para toda a gente"
Fernanda Nunes

"Eu trabalho e canto para ensinar os meus companheiros"
Inês Matos

Carlos Costa
(Animador Sociocultural)

Mantenha-se atualizado! Siga as publicações diárias

ALZHEIMER Diagnóstico aterrador.



A arte de perder

"A arte de perder não é nenhum mistério. Tantas coisas contêm em si o acidente de perdê-las, que perder não é nada sério"

ELIZABETH BISHOP

A arte de perder todos os dias. Perder os modos, perder objetos, perder o sono e, acima de tudo, perder memóri-

as.

Acumulamos lembranças toda a vida, e não serão elas o nosso bem mais precioso? O dia em que conhecemos o homem ou a mulher da nossa vida, ter filhos, fazer amigos, conhecer o mundo. Tudo o que trabalhamos na vida, o tanto que trabalhamos na vida para conquistar e tudo isso vai ser levado embora.

Quem nos leva a sério quando estamos tão diferentes do que éramos? O nosso comportamento estranho e a fala confusa mudam a percepção que os outros têm de nós e a percepção que temos de nós mesmos. Tornamo-nos ridículos? Inabilitados? Cômicos?

Mas não é a doença que nos define. Como qualquer doença existe uma causa, uma progressão e pode vir a ter uma cura. O meu maior desejo é que a próxi-

ma geração apenas tenha que enfrentar o "cabo da boa esperança", onde tudo pode ser transponível e que a esperança nunca se perca.

A revolta com o mundo, o vazio, a procura constante de respostas por não ser capaz de lembrar das coisas. É necessário lutar. Lutar para fazer parte das coisas, para continuar conectados com quem fomos um dia. Viver o momento. E não nos culpamos tanto por não dominar a arte de perder

Sílvia Soares
(Psicóloga)

Programa 'ULTRAVIOLETA'

Uma Oportunidade para vivenciar experiências positivas!

A AMPO reconhecendo as potencialidades que as Intervenções Assistidas por Animais (IAA) têm nas diferentes respostas sociais a que se compromete, enquanto ferramenta para alcançar objetivos educativos, terapêuticos e ocupacionais, avançou em 2017 com o Programa 'ULTRAVIOLETA – IAA em Serviços de Apoio a Idosos', com ações concretas que estão a ser desenvolvidas em duas respostas sociais da instituição: Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

As atividades realizadas no âmbito deste programa, que envolve a interação dos clientes com a Violeta (cadela da instituição), além de facilitarem a interação entre participantes, a comunicação e expressão de sentimentos, oferecem oportunidades para as pessoas vivenciarem experiências positivas. Em regime de CD as ações, realizadas em grupo, promovem, essencialmente, a mobilidade e a estimulação mental. No que diz respeito ao SAD, as sessões são individuais e fo-

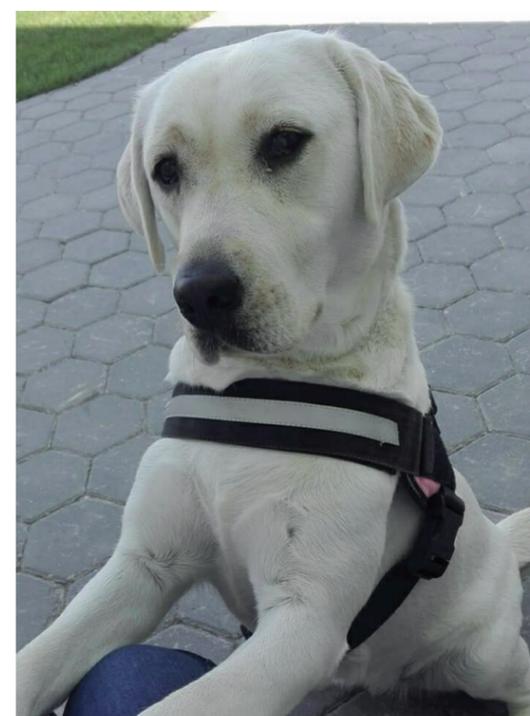
cam-se na estimulação mental, sensorial e apoio emocional. É um programa com caráter inovador, fortemente aliado à participação individual e comunitária.



Este programa tem merecido a maior atenção dos órgãos de comunicação social, tendo sido já realizadas reportagens para o Jornal de Notícias, Record TV, Porto Canal, Correio de Azeméis/Azeméis FM, e a participação no programa 'Agora Nós' da RTP1. Também já foram realizadas comunicações públicas sobre o mesmo no I Congresso Internacional sobre Animais de Ajuda Social (Oliveira de Azeméis, novembro 2017) e Jornadas Socioeducativas "Brincar ao Longo da Vida" (Castelo Branco, janeiro 2018). Estando já agendadas comunicações nas XVIII Jornadas de Saúde Mental no Idoso (Porto, março 2018), Ageing

Congress (Coimbra, maio 2018), Congresso Internacional 'A Animação Sociocultural e a Educação Intergeracional no contexto do envelhecimento no meio rural e urbano' (Alijó, outubro 2018). Para este ano, é também nosso objetivo realizar 348 sessões de IAA em SAD (para um total de 32 pessoas) e 22 sessões em CD.

Carlos Costa
(Animador Sociocultural)



Sempre a INOVAR !

Clube Sénior ACTIVIDA

Cada dia que passa todos nós envelhecemos. Cada vez mais tarde, pensamos nisso. A esperança média de vida aumentou e envelhecer é sinónimo de sabedoria. Este é um tempo de reflexão do que já aprendemos, do que nos inspira, do que podemos partilhar com os outros e para onde queremos ir. Já alguma vez se questionou de como pode mudar a sua vida e a dos outros, nem que seja por breves minutos!

Sucessivamente adiamos o que gostávamos de fazer. Por circunstâncias várias, os nossos caminhos cruzaram-se e na Associação de Melhoramentos Pró Outeiro (AMPO), passámos a colaborar nas atividades e projetos desenvolvidos.

Criámos um espaço de partilha e alargámos o nosso campo de intervenção, desenvolvendo, em parceria, projetos de intercâmbio com outras entidades da economia social, empresas.

Acreditamos que assim a vida é vivida com alegria, boa disposição e em comunidade. Sendo exemplo disso a nossa participação no Carnaval Oliveirense. Assim, se foi formando o Clube Sénior – ACTIVIDA.

O nosso ponto de encontro é às 14:30, todas as terças-feiras na AMPO, que está aberta a receber-vos.



Margarida Nascimento

Teatro Amador No OUTEIRO

- EM 1922 :

"Como estava anunciado, realizou-se no dia 14 (de maio), no Teatro de Azeiméis, um espectáculo promovido pelo "Grupo Dramático Invicta", do Outeiro, desta freguesia, que muito agradou a todos os espectadores, não só pelas distintas peças que levaram à cena, como também pela correcção do seu desempenho.

Este Grupo trabalha sempre assiduamente para renegar os seus algozes que tentaram todos os esforços para o dissolver, escrevendo cartas anónimas insultando-o, etc. O fim deste Grupo, que não visa nenhum interesse particular, mas unicamente beneficia qualquer instituição ou melhoramento local, está acima de todas as aleivosias que lhe pretendam fazer. – C.» (O Regional – nº 12 – 04/06/1922

- EM 2018:

Quase um século depois, está presenças a reeditar-se no lugar do Outeiro a

louvável tradição da apetência pela arte de Talma.

Graças à gentileza da Direcção da Associação de Melhoramentos Pro-Outeiro e ao seu Clube Sénior Activida, foi possível a um grupo de pessoas, amantes do teatro declamado, constituírem o grupo «Activ'Arte – Teatro de Amadores» que, apesar de já ter realizada várias intervenções especialmente nas festas da associação irá, muito em breve, efectuar a sua apresentação formal ao grande público, com a realização de um grande espectáculo, com aproximadamente uma hora e meia de programa, no qual se destacam a comédia «Chá das Cinco», de autor desconhecido, a tragicomédia «O Doido e a Morte», de Raul Brandão e um entremez mimado denominado «A Rica e a Pobre».

O «Activ' Arte» tem vindo, há longos meses, a desenvolver um trabalho sério, diligente e metódico na preparação deste espectáculo e aguarda-se um grande êxito junto do público que oxalá nos honre com a sua presença massiva para nos julgar e encorajar a novos cometimentos.

Oportunamente será indicada a data e o local da realização do espectáculo que aqui anunciamos em primeira mão. Até lá desejamos que esta boa notícia tenha uma larga divulgação e crie uma grande expectativa de molde a proporcionar-nos uma casa cheia e um dilúvio de aplausos, que é tudo quanto um actor amador almeja como retribuição a tanto esforço e dedicação.

O grupo endereça convite a todas as pessoas, sem distinção de sexo ou idade, que tenham vontade de ingressar nesta maravilhosa actividade cultural, quer seja na qualidade de actores quer na realização de tarefas técnicas – som, iluminação, caracterização, cenários, etc. – para se dirigirem à secretaria da AMPO, deixarem o seu nome e numero telefónico para posteriores contactos. A AMPO e «ACTIV'ARTE» agradecem, reconhecidas.



Joaquim de Pinho e Costa

Estimulamos relações saudáveis!

A CASA E QUINTA DO OUTEIRO

Lírios do meu jardim...

Pedro Maria da Fonseca (pai), homem ilustre e de grande carácter, ocupou lugar destacado entre a sociedade portuense da época, como um dos sócios fundadores da prestigiada sociedade comercial Fonseca & Araújo e como vereador da Câmara Municipal do Porto.

Filho de ribaulenses de gema (José Maria da Fonseca e esposa) que haviam conseguido fortuna na Baía (Brasil), Pedro Maria da Fonseca foi proprietário da Quinta do Outeiro com a respetiva casa de rés-do-chão e 1º andar, erguida em 1792, tal como o comprova inscrição inserta numa pedra da fachada. Por volta de 1850, porém, tendo em vista transformá-la em local de veraneio para a sua família e suas muitas amizades, decidiu aumentar o edifício existente, acrescentando-lhe um 3º piso e fazendo erguer uma capela devotada à Virgem sobre o lado esquerdo da casa, tendo-se mantido esta configuração até aos nossos dias, mau grado o seu deprimente aspeto atual, fruto do abandono e da desídia a que foi votada pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis após a ter adquirido conjuntamente com os terrenos da quinta, para neles ser construído e instalado o Polo Universitário Aveiro-Norte, de UA.

No último quarto do século XIX, a quinta passou a pertencer ao seu filho, também de nome Pedro Maria da Fonseca, pujante proprietário e capitalista, casado com uma senhora alemã muito culta, apaixonada pelas artes e pela lite-

ratura, sendo de notar a esplêndida biblioteca de que dispunham, com centenas de preciosos volumes, na sua maioria em língua francesa e alemã.

Pedro Maria da Fonseca (filho), mercê dos seus avultados rendimentos, dedicou toda a sua vida às Artes, muito especialmente à pintura, tendo recebido aulas de grandes artistas da época, o que lhe permitiu embelezar, entre outras coisas, grande parte das paredes e teto da sua casa com maravilhosas imagens de flores e animais aquáticos.

Uma outra paixão sua foi a cerâmica, especialmente a originária da Fábrica de Louça das Caldas da Rainha da qual possuía uma notável coleção de peças do séc. XIX, de grande valor, tendo, inclusive, chegado a ser discípulo do grande Columbano Bordalo Pinheiro.

Era também músico, sabendo tocar guitarra e harpa e diz-se que exímio cantor de ópera.

Em 1914, Pedro Maria da Fonseca (filho) era Presidente do «Teatro Oliveirense», o que não poderá surpreender num homem tão apaixonadamente devotado às Artes.

A sua única filha, Inês, viria a casar com o Oficial de Marinha João Pães de Carvalho, natural de Ponte de Sor, que, por morte da sogra, herdou a Quinta do Outeiro a qual disfrutou com frequência até ao falecimento da esposa, em 1956, com apenas 53 anos.

Foi comandante de diversos navios a bordo dos quais percorreu o mundo de lés-a-lés. Esta constante vilegiatura, proporcionou-lhe a oportunidade de se dedicar ao colecionismo, mormente de

peixes exóticos e animais embalsamados que, junto às preciosidades já existentes, tornaram a “Casa do Comandante”, como passou a ser comumente designada pela população local, um autêntico e surpreendente museu...

João Pais de Carvalho, foi ainda Capitão do Porto de Leixões e mais tarde Chefe do Departamento Marítimo que superentendia todos os portos desde Viana do Castelo a Aveiro.

Faleceu em 1970 na cidade do Porto, com 74 anos de idade, deixando dois filhos: João Pedro e Miguel Maria da Fonseca Pais de Carvalho, ambos engenheiros, o primeiro funcionário superior na Sacor (Porto) e o segundo nos Caminhos de Ferro Portugueses (Lisboa).



Joaquim de Pinho e Costa



Promovemos a cultura e as artes !

À conversa com... Orlando Silva



Foi na nossa AMPO e numa das suas habituais pausas da tarde, que tivemos oportunidade de conhecer um pouco mais sobre o homem que apesar de andar de cadeira de rodas eléctrica, poucos são os obstáculos que o impedem de passar por cima.

Sr. Orlando Silva, agradecemos por nos ter concedido um pouco do seu tempo para realizar esta entrevista. Onde nasceu e qual a sua idade?

Nasci em Oliveira de Azeméis a 11 de outubro de 1955, tenho 62 anos.

Onde e quando foi passada a sua infância/juventude?

Basicamente foi passada no Colégio dos Carvalhos (em Vila Nova de Gaia). Estive lá dos 11 aos 18 anos em regime de "interno". Se tivesse bom comportamento ia a casa aos fins-de-semana, caso contrário ficava lá. Nessa altura eu ainda caminhava bem, apesar de já me ter sido diagnosticada a doença que tenho. Nunca reprovei, mas fazia mais asneiras que coisas direitas, como por exemplo, fugir de lá às quartas-feiras para ir ao mercado. Nessa altura tinha muitos amigos.

E depois do Colégio? Como foi a sua vida?

Quando terminei o colégio comecei a trabalhar num stand de venda de carros em Santo António (Oliveira de Azeméis) como vendedor. Trabalhei cerca de 4 anos e vendi vários carros. Entretanto casei, tive dois filhos (um casal) e comecei a trabalhar na indústria do calçado. Vendi-a calçado para Inglaterra, França... entendo muito bem de inglês e francês. Trabalhei também muito com Espanha, fiz muitas viagens para Espanha, que tem uma língua que também domino perfeitamente. Este foi o meu último trabalho. Aos 33 anos a minha doença apodejou-se de mim, comecei a andar de muletas e dei-me ao comodismo da cadeira de rodas, foi o meu mal... sentia-me bem na cadeira e acomodei-me a ela. Também não fiz a fisioterapia que deveria ter feito. Eu e a minha mulher decidimos seguir caminhos diferentes e separámo-nos (mas as razões em nada tiveram que ver com a minha doença).

O facto de estares em cadeira de rodas afastou algumas pessoas que te eram próximas?

Sim. Claramente que se afastaram por causa disso.

E o que mais gosta de fazer?

Estar com pessoas. Detesto estar sozinho. Frequento por vezes os cafés que ficam próximos de minha casa e que dá para entrar com a cadeira de rodas. Mas o meu sonho era voltar a trabalhar com sapatos, mas sei que isso é difícil pois não há mercado para mim. Mas gostava mesmo de trabalhar, era a melhor coisa que me podia acontecer.



Quer deixar uma mensagem a quem nos lê?

Sim. Gostava que houvesse mais harmonia entre as pessoas.



Carlos Costa
(Animador Sociocultural)

A próxima história pode ser a sua !

Recordações...do Senhor da Campa

Para quem como eu nasceu e viveu em Lações de Baixo, ali perto de Santiago de Riba-UI, tem recordações de um belo recanto como é o Senhor da Campa.

Revisitei-o há alguns dias e registei fotos como a que agora partilho.

Sobretudo para os santiaguenses, muitas memórias serão despertadas com este olhar para a capela e parque em seu redor.

Carlos Cunha



FARMÁCIA SANTIAGO

Direção Téc. e Prop.

Dra. Rosalina Paula Teixeira da Silva

Horário:

Segunda a Sexta 9h às 21h

Sábado 9h às 19h

Rua Tomás Figueiredo Araújo Costa, Bloco A - r/c - Pereira
3720-515 SANTIAGO DE RIBA-UI

Telefone 256 668 235

Fax 256 668 237

TEMPO PROPÍCIO À VIDA PARTILHADA

Estamos em plena Quaresma e por ela somos convidados a uma vida diferente, nova e mais autêntica, mais adequada com a Fé em Jesus Cristo e mais condizente com o ideal que nos congrega Movidos pelo Amor de Deus.

Estamos também a preparar a visita Pastoral do Sr. Bispo D. António Augusto. A presença do Bispo numa Paróquia é sempre uma referência oportuna para activar este testemunho de Fraternidade e de construção de uma sociedade melhor.

Vai ser integrada nesta visita Pastoral, a tão desejada inauguração e a Bênção da Capela de Nossa Senhora dos Milagres no lugar do Outeiro pelo Sr. Bispo D. António Augusto, assim fica devidamente oficializada para os fins da qual foi construída,

será no dia 28 de Abril pelas 19 horas.

É motivo de grande Alegria e deve ficar bem marcada nos corações de quem esperava este momento.

A Comissão da Fábrica está empenhada em reunir as condições possíveis para acolher todos os Fiéis a participarem neste momento de alta relevância.

Leonel Vaz
A Comissão da Fábrica da Igreja Paroquial de

Santiago de Riba-UI

A Arte de Viver!

Sudoku



Auto BENVINDO MOREIRA, LDA

Reparação e Manutenção de Leds a tipo de veículos automóveis, com serviços de chaparia, pintura, auto esteira, mecânica e eletrónica.

N.º Contribuinte: 510 966 900

Rua de Brafemes, n.º 406
Santiago de Riba-Ul
3720-503, Oliveira de Azeméis

Telemóvel: 917 060 124
Telefone / Fax: 256 687 924
bmoreirap50@hotmail.com

9	7	3				6	5	1
		6	7		1	3		
			2		3			
		7				9		
1			6	7	8			3
2								9
5				6				7
		9		1		4		

OLIVEIRA DE AZEMÉIS
Avenida Dr. António José de Almeida, 290
3720-239, Oliveira de Azeméis
Tel: 256 601 107
feiropticaazeméis@gmail.com

www.multiplicas.pt

PAZARIA - PASTELARIA - CONFETARIA

FLOR DO OUTEIRO

Rua Comissão Melhoramentos lote 5 - Outeiro
3720-514 Santiago de Riba-Ul OAZ
256 688 110

ESPECIALIDADES
Trança - Bólo Rei - Pan de Jamón

S, LDA
Sérgio & Andrade, Lda.

Rua Dr. António C. Ferreira da Silva (Químico), Edifício Santiago Lote nº2 Rés do Chão Esquerdo,
3720-000 Santiago de Riba-Ul, Oliveira de Azeméis
Contactos: Telemóvel: 914 979 210 . Escritório: 917549 032 . Email: sergioandrade1966@gmail.com

Tortilha de bacalhau, batata e pimento

- 500 g de bacalhau demolhado; -1 cebola; -2 pimentos finos;
- 2 batatas; - 8 colheres de sopa de azeite;
- 1 dente de alho; - 5 ovos; - sal; - pimenta;
- 1 embalagem de Salada Ibérica

1

Corte o bacalhau às lascas. Descasque e corte a cebola em rodela finas. Lave os pimentos e corte-os às tiras. Descasque as batatas, lave-as e corte-as às rodela.

2

Aqueça 4 colheres de sopa de azeite numa frigideira e cozinhe a cebola até ficar translúcida. Junte os pimentos e um pouco depois as batatas. Frite em lume brando e incorpore o bacalhau. Plovilhe com o dente de alho picado e misture tudo delicadamente.

3

Bata os ovos numa tigela e misture com o preparado anterior. Tempere com sal e pimenta. Aqueça o restante azeite numa frigideira larga e frite a mistura sobre lume brando. Vire a tortilha com o auxílio de uma tampa e frite-a do outro lado. Sirva quente com Salada Ibérica.



OURIVESARIA RELOJOARIA

Suíça

de

Joaquim Gonçalves de Almeida

A lembrar

- Tempere a tortilha tendo em atenção o sal do bacalhau



Sabia que pode ajudar a AMPO através do seu IRS?

A Lei 16/2001 (artigo 32 n.º 4 e 6) estabelece que os contribuintes podem destinar uma parte equivalente a 0,5% do imposto sobre o rendimento das pessoas singulares, liquidado com base nas declarações anuais, a uma instituição com fins de beneficência. Ou seja, o contribuinte escolhe o fim que quer dar a uma parte dos seus impostos, bastando que o indique na sua declaração de IRS.

Assim, quando preencher a sua declaração de IRS, pode escolher que uma parte do imposto que o estado lhe liquida seja entregue à AMPO, sem que isso represente para si qualquer encargo ou penalização.

É mesmo assim tão simples?

Sim, é muito fácil. Quando preencher a sua declaração de IRS procure no Anexo H o Quadro 11.

É aí que deve introduzir o NIPC da AMPO: 501488294, bem como assinalar a opção relativa às IPSS.

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO	
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS	
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>
1101	NIF 5 0 1 4 8 8 2 9 4
	IRS <input checked="" type="checkbox"/> IVA <input type="checkbox"/>

Porque é que para si é igual?

A consignação de IRS não implica quaisquer perdas de benefícios, uma vez que os 0,5% são retirados do imposto total que o Estado liquida e não do que é devolvido ao contribuinte. Quer isto dizer que, no caso de ter imposto a haver, não sofrerá qualquer penalização desse valor. Da mesma forma, caso tenha imposto a pagar, não pagará mais por causa da consignação. É mesmo igualzinho.

Também é possível prescindir do benefício de 15% do IVA suportado no abate à coleta do seu IRS, doando o estado esse valor à Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro.

Para essa contribuição basta preencher o quadro 11 do Modelo 3, campo 1101, com o NIPC da Instituição: 501488294.

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO	
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS	
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>
1101	NIF 5 0 1 4 8 8 2 9 4
	IRS <input type="checkbox"/> IVA <input checked="" type="checkbox"/>

Porque é que para nós faz a diferença?

Faz toda a diferença porque é o passo que torna possível pôr em prática um conjunto de novos projetos, que vêm aumentar e melhorar a nossa capacidade de intervenção na área de apoio à comunidade.

Saiba quando nos pode ajudar:

De 1 de abril a 31 de maio.

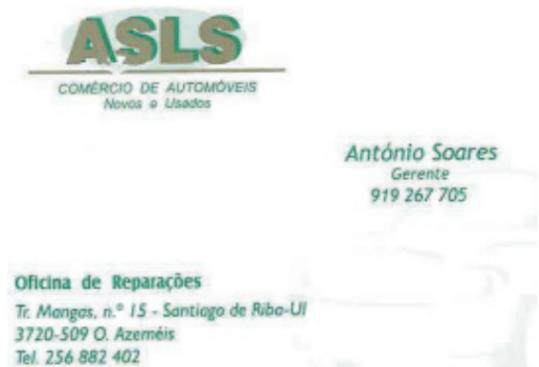
Por isso, quando preencher a sua declaração lembre-se de nós.

Não desperdice esta oportunidade de contribuir de forma simples para fazer a diferença.

A sua ajuda é importante !

AGENDA DE EVENTOS

28 de Abril	Missa da Capela Outeiro
4 de Maio	Passeio a Fátima
19 e 20 de Maio	<p>MERCADO À MODA ANTIGA</p> <p>A Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis organiza a 19 e 20 de maio, mais uma edição do Mercado à Moda Antiga (XXII edição). Uma vez mais a Associação de Melhoramentos Pró-Outeiro associa-se a esta iniciativa. Apareçam e provejam os nossos petiscos dando o vosso contributo à Associação.</p>
2 e 3 de Junho	Festa da Nossa Senhora dos Milagres Associação de Melhoramentos Pró - Outeiro.



Programa UltraVioleta



Mercado à Moda Antiga



Participe !



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

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 a pessoa idosa, baseando a sua intervenção na melhoria contínua das suas práticas e na elevação da qualidade dos serviços prestados



30 ANOS
A CUIDAR DE PESSOAS IDOSAS

www.proouteiro.com