

# PROGRAMA MAIORES NO MOVIMENTO

## NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

Av. 25 de Abril,  
3830-044 Ílhavo

geralcmi@cm-ilhavo.pt  
www.cm-ilhavo.pt  
+(351) 234 329 600  
(Chamada para rede  
fixa nacional)

### NOTA JUSTIFICATIVA

Está cientificamente provado que a atividade física pode melhorar a qualidade de vida das pessoas em qualquer idade. Com efeito, o exercício físico previne as quedas (causa mais importante da incapacidade entre os Seniores), através do desenvolvimento da flexibilidade, equilíbrio e tónus muscular. Para além disso, ajuda a minimizar a incapacidade e a dor resultante de doenças como a artrite, artrose e osteoporose, etc. Está, também, demonstrado que a probabilidade de ocorrência de doença mental é menor nas pessoas que praticam exercício físico regular.

### Art.º 1 FINALIDADE

O projeto Maiores no Movimento desenvolvido pela Câmara Municipal de Ílhavo, em parceria com o Centro de Saúde de Ílhavo, tem como principal objetivo promover e generalizar o acesso à prática desportiva, por parte da população sénior do Concelho, como veículo facilitador de saúde, bem-estar, autonomia e independência, proporcionando, também, espaços de lazer e de convívio social dedicados a esta faixa etária.

### Art.º 2 DESTINATÁRIOS

Os participantes no Projeto Maiores Movimento terão de satisfazer os seguintes requisitos:

- Ter idade igual ou superior a 60 anos;
- Residir no Concelho de Ílhavo.

### Art.º 3 DIREITO DOS PARTICIPANTES

- Ser tratado com respeito por todos os participantes, monitores e outros indivíduos inseridos neste projeto;
- Ser pronta e adequadamente assistido em caso de acidente ou doença súbita ocorrida no âmbito das atividades desportivas;
- Ver respeitadas as suas limitações físicas no decorrer das atividades;
- Ver salvaguardada e respeitada a sua integridade física e psíquica
- Utilizar o material desportivo, em bom estado de conservação, indicado para cada uma das modalidades;
- Participar ativamente no desenvolvimento das atividades desportivas.

### Art.º 4 DEVERES DOS PARTICIPANTES

- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar o vestuário desportivo indicado para a prática da modalidade escolhida;
- Respeitar e seguir as orientações preconizadas pelos monitores;
- Respeitar as limitações e dificuldades dos outros participantes;
- Zelar pela preservação e conservação das instalações e do material desportivo.

## Art.º 5 MONITORES

Os monitores do Projeto Maiores no Movimento terão de satisfazer os seguintes requisitos:

- Possuir formação teórica e prática no que diz respeito à modalidade desportiva que ministram e serem portadores da Cédula de Exercício Físico;
- Possuir competências relacionais e comunicacionais adequadas ao trabalho com Seniores.

## Art.º 6 DIREITO DOS MONITORES

- Ser tratado com respeito por todos os participantes, monitores e outros indivíduos inseridos neste projeto;
- Ter acesso aos locais e materiais desportivos adequadas para o desenrolar das atividades;
- Ver salvaguardada e respeitada a sua integridade física e psíquica;
- Participar ativamente na alteração do funcionamento das modalidades, caso seja sugerido pela organização.

## Art.º 7 DEVERES DOS MONITORES

- Ser assíduo e pontual;
- Estar presente nos locais, onde se realizam as atividades, antes da hora prevista para o início das atividades;
- Ministrar as aulas da modalidade que lhe compete;
- Receber o pagamento das mensalidades dos participantes, entregando-as posteriormente na Câmara Municipal de Ílhavo;
- Preparar o material para a aula antes do seu início e repô-lo no seu lugar quando dele não necessitar, de forma a ficar colocado em condições de ser utilizados por outros monitores;
- Efetuar o controlo dos participantes de cada turma, marcando as respetivas faltas e presenças em cada aula e controlar as entradas e saídas dos mesmos;
- Assegurar o bom funcionamento das atividades;
- Zelar pelo bem-estar pessoal e social dos participantes;
- Respeitar as dificuldades e limitações físicas de cada um dos participantes;
- Apoiar os participantes na realização das atividades;
- Zelar pela conservação dos locais onde se realizam as atividades e dos materiais desportivos utilizados nas mesmas.

## Art.º 8 MODALIDADES DESPONIVÉIS

O projeto **Maiores no Movimento** encontra-se estruturado em seis áreas/atividades desportivas, nomeadamente:

- Hidroginástica;
- Exercícios de manutenção;
- Técnicas de relaxamento;
- Ritmos;
- Boccia;
- Danças.

## Art.º 9 LOCAIS DE FUNCIONAMENTO

Os locais de funcionamento das atividades apresentam as condições físicas necessárias e adequadas à prática das diferentes modalidades.

<b>Modalidade</b>	<b>Locais</b>
Hidroginástica	Piscina Municipal de Ílhavo Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré
Exercícios de Manutenção	Fórum Municipal da Maioridade (Gaf. Nazaré) Laboratório do Envelhecimento (Ílhavo) Moitinhos - Ílhavo Salão Paroquial de Vale de Ílhavo Edifício Socio-Educativo da Gaf. Encarnação
Técnicas de Relaxamento	Fórum Municipal da Maioridade (Gaf. Nazaré) Laboratório do Envelhecimento (Ílhavo)
Boccia	Pavilhão Municipal Cap. Adriano Nordeste
Ritmos	Fórum Municipal da Maioridade (Gaf. Nazaré) Laboratório do Envelhecimento (Ílhavo)
Danças de Salão	Fórum Municipal da Maioridade (Gaf. Nazaré) Laboratório do Envelhecimento (Ílhavo)

## Art.º 10 REGRAS DOS LOCAIS DE FUNCIONAMENTO

Nos locais de funcionamento das atividades terão de ser respeitadas a regras que aí se encontrarem definidas.

## Art.º 11 HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

<b>Modalidades</b>	<b>Locais</b>	<b>Horários</b>
Hidroginástica	Ílhavo	3ª e 6ª feiras das 15h00 às 15h45 2ª e 5ª feiras das 14h15 às 15h00 2ª e 5ª feiras das 15h00 às 15h45 4ª e 6ª feiras das 11h45 às 12h30
	Gafanha da Nazaré	2.ª e 5.ª feiras das 14h00 às 14h45 2.ª e 5.ª feiras das 14h45 às 15h30 3.ª e 6.ª feiras das 14h45 às 15h30
Boccia	Ílhavo	2.ª e 5.ª feiras das 15h00 às 15h45

Modalidades	Locais	Horários
Exercícios de Manutenção	Ílhavo	2.ªfeira das 10h30 às 11h15 4.ª feiras das 09h15 às 10h00
	Gafanha da Nazaré	2.ªfeira das 09h15 às 10h00 e 6.ªf das 10h15 às 11h00 4.ª feiras das 10h30às 11h15 e 6.ªf das 9h15 às 10h00
	Moitinhos	3.ª e 5.ª feiras das 11h45 às 12h30
	Vale de Ílhavo	3.ª e 5.ª feiras das 10h45 às 11h30
Técnicas de Relaxamento	Ílhavo	3ª feiras das 9h45 às 10h30 5ª feiras das 09h45 às 10h30
	Gafanha da Nazaré	3ª feiras das 08h45 às 09h30 5ª feiras das 08h45 às 09h30
Ritmos	Ílhavo	2ª feiras das 09h45 às 10h30 6ª feiras das 10h00 às 10h45
	Gafanha da Nazaré	2ª feiras das 10h45 às 11h30 6ª feiras das 11h00 às 11h45
Danças de Salão	Ílhavo	2.ª feiras das 15h00 às 15h45 4ª feiras das 15h00 às 15h45
	Gafanha da Nazaré	2.ª feiras das 14h00 às 14h45 4.ª feiras das 14h00 às 14h40
Boccia	Ílhavo	2.ª feiras das 14h45 às 15h30 5.ª feiras das 14h45 às 15h30

#### Art.º 12 INSCRIÇÕES

Para procederem à inscrição no Projeto **Maiores no Movimento** os Seniores terão de:

1. Realizar uma pré-inscrição do projeto no Laboratório de Envelhecimento (Ílhavo) ou na Fábrica das Ideias (Gafanha da Nazaré);
2. A inscrição poderá decorrer em qualquer altura do ano, sendo que o ingresso dos alunos far-se-á no início do subsequente mês ao da inscrição, após aval da Câmara Municipal, com exceção da inexistência de vaga na turma pretendida, ficando esta em lista de espera;
3. A inscrição implica o pagamento do seguro desportivo, uma vez por época.

#### Art.º 13 DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA A PRÉ- INSCRIÇÃO

No momento da pré-inscrição os seniores deverão apresentar os seguintes documentos:

- Bilhete de identidade e/ou cartão cidadão;
- Cartão de utente do Serviço Nacional de Saúde;
- N.º de Contribuinte;
- Comprovativo de morada.

#### Art.º 14 SITUAÇÕES DE ANULAÇÃO DE INSCRIÇÃO

Serão anuladas as inscrições dos participantes que:

1. Não comparecerem às atividades num período mínimo de três presenças/mês, caso não seja apresentada qualquer justificação;

2. Caso não se verifique o pagamento das mensalidades, a não apresentação da declaração médica a atestar doença ou o formulário de desistência/suspensão, o utente será excluído da modalidade no mês subsequente.

#### **Art.º 15 DESISTÊNCIAS /SUSPENSÕES**

Caso os Seniores optem por **desistência ou suspensões** das atividades:

- Terão de informar antecipadamente o monitor da respetiva modalidade, apresentando as suas razões e preencher o formulário de desistência ou suspensão. Senão o fizer atempadamente terá que pagar. Até para o regresso terá de o fazer.
- 
- No caso das **suspensões**, estas só podem ser solicitadas até ao período máximo de 3 meses consecutivos, findo os quais terá que proceder a uma nova inscrição. A solicitação de suspensão não reserva a vaga do aluno na turma.
- Este documento encontra-se junto dos monitores das modalidades, e nas secretarias das Piscinas Municipais.

#### **Art.º 16 MENSALIDADES**

De acordo com as especificidades de cada uma das modalidades, estão definidas diferentes mensalidades:

<b>Modalidade</b>	<b>Mensalidade</b>
Hidroginástica	13.75€
Exercícios de Manutenção	5€
Técnicas de Relaxamento	
Boccia	
Danças	
Ritmos	

**Nota:** Não se aplicam qualquer redução da mensalidade por se tratar de um programa já de modalidades reduzidas.

#### **Art.º 17 PAGAMENTO DAS MENSALIDADES**

O pagamento das mensalidades para cada modalidade terá de ser efetuado até ao dia 8 de cada mês, junto do respetivo monitor. Se não o fizer pode incorrer na perda de vaga na turma.

#### **Art.º 18 ASSIDUIDADE ÀS AULAS**

A ausência prolongada, por períodos iguais ou superiores a 1 mês, por motivos de doença deverá ser devidamente justificada com uma declaração médica, isentando desta forma o pagamento da mensalidade;

No caso da não entrega da declaração médica, o utente poderá optar pelo preenchimento do formulário de desistência/suspensão até ao final do mês de frequência. A solicitação de suspensão não reserva a vaga do aluno na turma;

Nas diferentes modalidades, em caso de ausência por motivo de doença, mediante apresentação da declaração médica, o utente ficará isento de mensalidade, podendo usar este expediente até ao período máximo de 3 meses, findo os quais terá que proceder à desistência.

#### **Art.º 19 INTERRUPÇÕES**

1. O programa inicia as suas atividades em setembro e o seu término a determinar todos os anos;
2. Durante a época desportiva serão organizados momentos de convívio e de exercício físico, como a festa de encerramento;
3. Nos feriados, greves e tolerância de ponto as aulas não serão ministradas, nem posteriormente compensadas;
4. Poderão verificar-se interrupções inopinadas resultantes de acontecimentos pontuais, tais como: limpezas gerais, avarias de equipamento, eventos, ações de formação, doença ou incapacidade temporária dos monitores, etc;
5. Aquando das interrupções inopinadas que ocorrem até 48 horas antes, referidas no número anterior, os utentes serão avisados disponibilizando-se a compensação das aulas não realizadas.

#### **Art.º 20 LISTA DE ESPERA**

1. As turmas que fazem parte do programa Maiores no Movimento têm limite máximo de alunos por turma imposto pelo espaço ou pela qualidade de serviço prestado, podendo acontecer os utentes ficarem em lista de espera;
2. Estes utentes são contactados aquando a receção da sua ficha de inscrição e informados da inexistência de vaga na modalidade podendo optar por um outro local onde decorra a modalidade;
3. O procedimento a tomar será de contactar o utente que se encontra há mais tempo em lista de espera, mesmo que já frequente a modalidade num outro local.

#### **Art.º 21 SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS**

A Câmara Municipal de Ílhavo assegura para cada um dos participantes um seguro de acidentes pessoais, de modo a garantir o bem-estar físico de todos os Seniores.