

# **PROGRAMA ALMA SÉNIOR**

## **NORMAS DE FUNCIONAMIENTO**

# **ALMA SÉNIOR NORMAS DE FUNCIONAMENTO**

## **CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA JUNTAS DE FREGUESIA ASSOCIAÇÕES**

### **INTRODUÇÃO**

As Opções do Plano e Orçamento 2011, pretendem desenvolver Almada “Mais” como um Concelho de estilos de vida saudáveis, com oportunidades de desporto e cultura para todos, incentivadora do associativismo, histórico agente e recurso fundamental da edificação duma terra multicultural, território de segurança e bem-estar para todos.

O Programa Alma Sénior visa a promoção de estilos de vida saudáveis, contribuindo assim para a promoção da saúde através da prática regular e sistemática de actividades físicas e desportivas, levando a que a população idosa possa ter uma vida saudável, autónoma e com qualidade.

A prática de actividade física regular e sistemática gera significativas melhorias quer na aptidão, quer na composição corporal, contribui para uma diminuição dos factores de risco associados ao envelhecimento, melhora a qualidade de vida, ajuda as pessoas a terem um espírito optimista, aumentando a auto-estima e proporcionando uma vida com mais e melhor saúde.

Sendo do conhecimento geral que a sociedade actual é uma sociedade envelhecida, é importante delinear estratégias que incentivem hábitos de vida saudáveis, facilitando o acesso da população idosa à prática de actividades físicas e desportivas. O Programa Alma Sénior pretende proporcionar à população idosa do Concelho uma prática de actividade física diversificada e adequada, através de um modelo que contempla a situação socioeconómica de cada cidadão.

O prosseguimento do Programa Alma Sénior, dirigido à população idosa, insere-se na linha de orientação 5.13 – *“Concretizar as políticas municipais de fomento à inclusão social, utilizando o desporto e as actividades físicas como um meio privilegiado de desenvolvimento das populações com necessidades específicas, nomeadamente os cidadãos idosos...levando a cabo os programas e projectos municipais que visam esses objectivos”* contribuindo para a promoção de uma política de “desporto para todos”.

No desenvolvimento desta linha de orientação específica prevê-se, nomeadamente, “Continuar a desenvolver o Programa Alma Sénior, assegurando a ligação entre a Câmara Municipal, Juntas de Freguesia, Associações Desportivas, Instituições e Entidades”, programa composto por aulas de ginástica, hidrosénior, passeios e convívios, dirigidos à população do Concelho com 60 anos, ou mais.

O modelo de Programa que vigora desde 2007/2008 – participação dos participantes, mediante a fixação de escalões sociais conforme o valor das pensões/ordenados/subsídios auferidas pelos mesmos e a descentralização de responsabilidades para as associações desportivas - permitiu o alargamento do Programa a mais participantes.

Após 4 épocas deste modelo de Programa, a Câmara Municipal de Almada e os parceiros consideraram ser necessário introduzir ajustamentos às normas de funcionamento existentes.

### **Artigo Primeiro** **Objecto**

1. As presentes normas têm por objecto a definição do regime de funcionamento do Programa Alma Sénior;
2. O Programa Alma Sénior destina-se a uma população específica que necessita de uma atenção especial para garantir as melhores condições de prática de actividades físicas e desportivas, quer do ponto de vista físico, quer pedagógico, tendo como base de sustentação uma intervenção partilhada que assegura os meios indispensáveis ao crescimento e desenvolvimento do mesmo e realizando-se mediante a constituição de uma parceria composta pela Câmara Municipal de Almada, Juntas de Freguesia e Associações do Concelho;
3. A parceria referida no número anterior deverá ser formalizada através de protocolo de colaboração, obedecendo aos seguintes princípios:
  - a) As acções de promoção e divulgação são asseguradas pelos parceiros através dos meios de que dispõem, nomeadamente, Boletim Municipal, Agenda Cultural, Boletins das Juntas de Freguesia, folhetos, cartazes, órgãos de comunicação social e e-mail;
  - b) Os recursos técnicos e materiais (professores e instalações) são assegurados pelas Associações e pela Câmara Municipal de Almada;
  - c) O apoio administrativo (inscrições, elaboração de listas de inscrição, atribuição de escalões e emissão de cartões de utente) é assegurado pelas Juntas de Freguesia;

- d) O apoio logístico (transportes para os passeios, seguros, materiais de promoção e divulgação) é assegurado pela Câmara Municipal de Almada.

## Artigo Segundo Objectivos

1. O Programa Alma Sénior visa, essencialmente, contribuir para a melhoria das condições de vida e bem-estar das pessoas com 60 anos, ou mais, de idade, de forma solidária e inclusiva, consubstanciada nos seguintes objectivos:
  - a) Sensibilizar a população com 60 anos, ou mais, de idade, para praticar exercício físico, como meio de promoção do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida;
  - b) Fomentar o convívio como valor social indispensável;
  - c) Promover a prática de estilos de vida saudáveis;
  - d) Contribuir para a promoção de uma política de desporto para todos;
  - e) Facilitar o acesso da população idosa, com menos recursos financeiros, à prática de actividades físicas e desportivas, passeios pedestres, convívios e colóquios.
2. O programa Alma Sénior tem ainda como objectivo promover uma maior dinâmica nas associações, rentabilizando os recursos disponíveis a favor da comunidade.

## Artigo Terceiro Actividades

1. O Programa Alma Sénior é constituído por dois tipos de actividades:
  - a) **Actividades regulares** (actividades caracterizadas por terem periodicidade semanal)
  - b) **Actividades ocasionais** (actividades que não têm periodicidade semanal)
2. Encontram-se actualmente definidas as seguintes **actividades regulares**,
  - a) Aulas de **ginástica de manutenção**, com duração de 45 minutos;
  - b) Aulas de **hidrosénior**, com duração de 40 minutos;Mediante proposta, poderão ser inseridas novas actividades, após análise técnica da pertinência das mesmas, para este programa.
3. Têm sido organizadas as seguintes **actividades ocasionais**:  
Passeios ambientais, Festa Final, e/ou outras actividades que possam ser adequadas ao Programa, de acordo com o planeamento definido pelos serviços de desporto da Câmara Municipal de Almada  
Mediante proposta, poderão ser inseridas novas actividades, após análise técnica da pertinência das mesmas, para este programa.

#### **Artigo Quarto** Condições de participação

Para participar no Programa é necessário satisfazer os seguintes requisitos:

1. Ter pelo menos 60 anos de idade (poderão ser abertas excepções a participantes a partir dos 55 anos de idade, desde que fundamentadas pelo médico e analisadas pelo Departamento de Acção Desportiva, tendo em consideração as vagas existentes);
2. Ser residente no Concelho de Almada;
3. Estar recenseado na freguesia em que se inscreve. Caso seja imigrante, poderá não estar recenseado, mas terá que residir na freguesia;
4. Entregar, no acto de inscrição, declaração médica que ateste capacidade para participar nas actividades do Programa (caso não entregue atestado, deverá preencher um termo de responsabilidade);
5. Apresentar no acto de inscrição: Bilhete de Identidade/cartão de cidadão, ou cartão de eleitor, comprovativo da pensão/ordenado/subsídio.

#### **Artigo Quinto** Obrigações dos participantes

1. Usar nas actividades equipamento adequado (fato de treino, ténis, fato de banho, touca, chinelos, e/ou outro) e observar com rigor as recomendações dos técnicos relativas a higiene e segurança;
2. Apresentar cartão de utente sempre que solicitado pelo professor, cartão que é pessoal e intransmissível e apenas confere direito à participação nos respectivos locais de inscrição;
3. Pagar a comparticipação, na associação/piscinas municipais onde pratica a actividade, até à data limite indicada pela associação/piscina municipal onde frequenta as aulas;
4. Respeitar o horário de funcionamento das aulas e as regras de funcionamento dos equipamentos

#### **Artigo Sexto** Obrigações da Câmara Municipal de Almada

Compete à Câmara Municipal de Almada:

1. Coordenar o Programa;
2. Sensibilizar a população idosa para a prática de actividade física e desportiva;
3. Avaliar a condição física dos utentes;
4. Recomendar o perfil dos técnicos a contratar pelas associações;
5. Acompanhar e colaborar na formação dos técnicos das associações;
6. Participar nas despesas de funcionamento do Programa;
7. Disponibilizar instalações desportivas municipais e respectivos técnicos;

8. Disponibilizar o autocarro para os passeios ambientais;
9. Organizar a Festa Final, em colaboração com os restantes parceiros;
10. Organizar actividades pontuais;
11. Elaborar relatório final anual;
12. Divulgar o Programa às instituições de idosos do Concelho em articulação com o Grupo Concelhio de Idosos;
13. Assegurar a contratação de Seguros;
14. Fornecer a seguinte documentação: modelo de ficha de inscrição, modelo da listagem de pagamentos e modelo do cartão de utente.

### **Artigo Sétimo** Obrigações das Juntas de Freguesia

#### Compete às Juntas de Freguesia:

1. Divulgar o Programa e sensibilizar a população para a prática de actividade física e desportiva;
2. Receber os horários elaborados pelas associações e Divisão de Desporto
3. Atribuir os escalões para pagamento das participações dos utentes e efectuar as inscrições;
4. Receber informações das associações úteis para a organização do processo de inscrições;
5. Emitir e entregar o cartão de utente;
6. Enviar para a Câmara Municipal a lista de inscritos no Programa, em Novembro e Julho.

### **Artigo Oitavo** Obrigações das Associações

#### Compete às Associações

1. Contratar os técnicos para leccionarem as aulas, de acordo com o perfil recomendado pela Câmara Municipal;
2. Colaborar com a Câmara Municipal na avaliação da condição física dos utentes;
3. Criar os horários das aulas e enviar para as Juntas de Freguesia e Divisão de Desporto no prazo previsto;
4. Receber a participação dos utentes e informar a Câmara Municipal sobre o montante da receita, até finais de Fevereiro e Julho;
5. Divulgar o Programa e sensibilizar a população idosa para praticar actividades físicas e desportivas, em colaboração com a Câmara Municipal e Juntas de Freguesia;
6. Colaborar com a Câmara Municipal e Juntas de freguesia no processo de avaliação do Programa;
7. Cumprir o exigido nas alíneas a) a f) do n.º 1 do artigo 4º do Regulamento Municipal de Apoio ao Movimento Associativo.

## **Artigo Nono** Regime de frequência

1. Todas as actividades deverão decorrer num período mínimo de 9 meses, de Outubro a Junho;
2. As colectividades que pretendam realizar actividades num período temporal diferente deverão informar a Divisão de Desporto e as Juntas de Freguesia e obter a respectiva concordância.
3. Os interessados deverão inscrever-se durante o mês de Setembro, podendo optar por frequentar:
  - a) **Uma modalidade** - 1 vez por semana ou 2 vezes por semana (ginástica de manutenção ou hidrosénior), ou,
  - b) **Duas modalidades** - De 2 vezes por semana a um máximo de 4 vezes por semana (ginástica de manutenção e hidrosénior).

## **Artigo Décimo** Horários

1. Os horários são estabelecidos pelas Associações e Piscinas Municipais;
2. As associações que oferecem a modalidade de ginástica deverão informar a respectiva Junta de Freguesia e a Divisão de Desporto do(s) horário(s) disponíveis, até ao último dia útil do mês de Agosto;
3. As associações que oferecem a modalidade de hidrosénior deverão informar a Divisão de Desporto dos horários disponíveis até ao último dia útil do mês de Agosto (a Divisão de Desporto divulgará os horários às Juntas de Freguesia);
4. A escolha dos horários no local de prática deverá ser feita a partir da 2ª quinzena de Setembro
5. Os utentes que já frequentem o Programa e desejem manter o mesmo horário, deverão fazer uma pré-inscrição no local de prática durante o mês de Julho e na primeira quinzena de Setembro. Após a pré-inscrição deverão formalizar a inscrição na Junta de Freguesia.

## **Artigo Décimo Primeiro** Locais de prática e Classes

1. Em cada freguesia de residência pode existir um ou mais locais para a prática de ginástica de manutenção;
2. A **ginástica de manutenção** é praticada nas freguesias de residência.
3. A **hidrosénior** é praticada nas piscinas do Complexo Municipal dos Desportos, Piscinas Municipais da Sobreda, Piscinas Municipais da Chameca, Piscina Municipal Parque do Frois/Caparica, Academia de Instrução Familiar Almadense, Sociedade Filarmónica União Artística Piedense e Clube Lisnave. Os interessados inscrevem-se nas respectivas freguesias de residência, podendo optar por qualquer dos locais de prática;

4. As classes são constituídas pelas Associações e pelas Piscinas Municipais, de acordo com os seguintes limites:
  - a) **Ginástica de manutenção**, mínimo 15 e máximo 25 utentes;
  - b) **Hidrosénior**, mínimo 15 e máximo 25 utentes.
5. As classes não podem iniciar a actividade com menos de 15 inscrições, podendo abrir-se excepções em situações que assim se justifique. Estas situações serão analisadas em conjunto pela Divisão de Desporto, Associações e Juntas de Freguesia;
6. Poderão propor-se novas modalidades desde que respeitados os requisitos de participação no Programa e a tabela de comparticipações referida nestas normas. Todas as modalidades propostas serão avaliadas tecnicamente pela Divisão de Desporto e deverão ser protocoladas.

### **Artigo Décimo Segundo** Sustentabilidade do Programa

1. A Câmara Municipal apoia financeiramente as Associações que justifiquem que as receitas provenientes dos pagamentos dos utentes são insuficientes para pagar as despesas de funcionamento do Programa (técnicos e instalações);
2. Para garantir a sustentabilidade do Programa, com o seu alargamento a toda a população do Concelho com 60 anos, ou mais, de idade, é criada uma tabela de comparticipações constituída por 7 escalões, conforme exemplo abaixo descrito;

| ESCALÃO | VALOR AUFERIDO     | MENSALIDADE    |                 |
|---------|--------------------|----------------|-----------------|
|         |                    | 1 dia / semana | 2 dias / semana |
| 1       | Até 200 €          | 0€             | 0€              |
| 2       | De 201 € a 300 €   | 1€             | 1.5€            |
| 3       | De 301 € a 400 €   | 1.5€           | 2€              |
| 4       | De 401 € a 500 €   | 2€             | 2.5€            |
| 5       | De 501 € a 600 €   | 2.5€           | 5€              |
| 6       | De 601 € a 800 €   | 7€             | 10€             |
| 7       | A partir dos 801 € | 10 €           | 15 €            |

3. Cada utente paga a sua comparticipação mensalmente na entidade responsável pelo funcionamento das aulas, isto é, na respectiva associação, ou nas Piscinas Municipais;
4. A falta de pagamento da comparticipação implica a perda do direito a frequentar as actividades. É possível a apresentação de atestado médico, isentando o utente de comparticipação monetária por um período máximo de 2 meses;
5. Nos casos em que os interessados aleguem e comprovem não auferir quaisquer meios de subsistência (pensão /ordenado /subsídio /rendimento /pensão do cônjuge), os mesmos serão incluídos no escalão 1.



**Artigo Décimo Terceiro**  
Custos de funcionamento do Programa

1. Os custos de funcionamento do Programa em cada associação, relacionados com o pagamento de professores, água, electricidade, gás e limpeza, foram estimados de acordo com princípios de transparência, razoabilidade e justiça, tendo como base de partida os valores que têm sido transferidos para participação nas despesas de funcionamento de instalações e equipamentos e a média dos preços/hora dos professores e monitores, praticados nos vários locais de prática desportiva do Concelho;
2. Assim, para pagamento dos professores é estabelecido por aula (1 técnico), 12 € para hidrosénior e 15 € para ginástica de manutenção, duas vezes por semana, durante 10 meses (Ginástica  $2 \times 4 \times 10 \times 15 \text{ €} = 1200 \text{ €}$  – Hidrosénior  $2 \times 4 \times 10 \times 12 \text{ €} = 960 \text{ €}$ );

| MODALIDADE  | TÉCNICO (1) | INSTALAÇÕES | TOTAL (10 meses) |
|-------------|-------------|-------------|------------------|
| Ginástica   | 1200 €      | 1300 €      | 2500 €           |
| Hidrosénior | 960 €       | 2000 €      | 2960 €           |

3. Os valores previstos para remuneração dos técnicos, por modalidade, referem-se apenas ao custo de 1 técnico por classe (2 vezes por semana) durante 10 meses;
4. Os valores referentes ao total dos técnicos necessários, para cada associação, serão estabelecidos de acordo com o número de classes constituídas;
5. A Câmara Municipal comparticipa no pagamento das despesas previstas nos casos em que as receitas sejam insuficientes, transferindo no mês de Março, através de atribuição de subsídio, o restante valor;
6. No mês de Outubro, transferem-se os acertos financeiros relativos à época anterior;
7. No mês de Janeiro transfere-se um adiantamento correspondente ao valor estimado do custo das instalações da época (no caso da ginástica transfere-se 1300 € e no caso da hidrosénior transfere-se 2000 €).

**Artigo Décimo Quarto**  
Avaliação e controle de resultados

Ao longo do Programa é realizada uma supervisão pela Divisão de Desporto sobre o modo como decorrem as aulas, as acções de sensibilização e seus resultados, as acções de carácter ocasional, as interligações entre os parceiros. Esta supervisão é realizada através de:

- a) Observação directa das actividades/acções por parte da coordenação;
- b) Tratamento da informação fornecida pelos técnicos e coordenadores das actividades associações;
- c) Avaliação da condição física dos utentes;
- d) Inquéritos;
- e) Elaboração de relatórios.

**Artigo Décimo Quinto**  
Incumprimento

Sem prejuízo de outras sanções aplicáveis, o não cumprimento das obrigações acordadas implicará a suspensão da participação no Programa, bem como a restituição do apoio financeiro atribuído.

**Artigo Décimo Sexto**  
Dúvidas e Omissões

Os casos omissos e as dúvidas suscitadas na interpretação e aplicação das presentes normas serão resolvidos pelos parceiros.

**Artigo Décimo Sétimo**  
Disposição final

As presentes Normas de Funcionamento revogam as anteriores nesta matéria, entrando em vigor após aprovação.