

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.