CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

PROGRAMA MUNICIPAL "ALMA SÉNIOR"

NORMAS DE FUNCIONAMENTO

PROGRAMA MUNICIPAL "ALMA SÉNIOR"
NORMAS DE FUNCIONAMENTO

MUNICÍPIO DE ALMADA
FREGUESIAS
ASSOCIAÇÕES

INTRODUÇÃO

A promoção da atividade física e do desporto, enquanto requisitos fundamentais para a saúde e fatores que contribuem para o desenvolvimento humano, constitui um eixo de ação que importa operacionalizar de forma decisiva e criteriosa.

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

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

Sendo do conhecimento geral que a sociedade atual é uma sociedade envelhecida, é importante delinear estratégias que incentivem hábitos de vida saudáveis, facilitando o acesso da população sénior à prática de atividades físicas e desportivas. O Programa Municipal "Alma Sénior" pretende proporcionar à população sénior do concelho de Almada uma prática de atividade física diversificada e adequada, através de um modelo que contempla a situação socioeconómica de cada cidadão.

Pela assumida importância da atividade física na população sénior, pretende-se continuar a desenvolver o Programa Municipal "Alma Sénior", assegurando a ligação entre o Município de Almada,

as Freguesias e as Associações do concelho de Almada. Este Programa é composto por aulas de ginástica, yoga, hidrosénior, passeios e convívios, entre outras atividades.

O modelo do Programa está alicerçado em parcerias entre o Município de Almada, as Freguesias e as Associações do concelho, havendo comparticipação financeira dos participantes, mediante a fixação de escalões sociais de acordo com IRS pessoal, disseminação geográfica pelas várias Freguesias do concelho e a descentralização de responsabilidades para as Associações parceiras, permitiu ao longo dos últimos anos o seu alargamento a mais população.

Artigo Primeiro

(Objeto)

1. As presentes normas têm por objeto a definição do regime de funcionamento do Programa Municipal "Alma Sénior".
2. O Programa Municipal "Alma Sénior" destina-se a uma população específica que necessita de uma atenção especial para garantir as melhores condições de prática de atividades 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, realizando-se mediante a constituição de uma parceria composta pelo Município de Almada, as Freguesias e as Associações parceiras do concelho de Almada.
3. A parceria referida no número anterior é formalizada através de protocolo de colaboração, obedecendo aos seguintes princípios:
    a) As ações de promoção e divulgação são asseguradas pelos parceiros através dos meios de que dispõem, nomeadamente, Almada Agenda, Boletim Municipal, Newsletter, Newsletter do Desporto, site Internet C.M.A., Redes Sociais da C.M.A., Boletins das Freguesias, entre outros;
    b) Os recursos técnicos e materiais (professores e instalações) são assegurados pelas Associações parceiras e pelo Município de Almada;
    c) O apoio administrativo (inscrições, elaboração de listas de inscrição, atribuição de escalões e emissão de cartões de utente/passaporte/outro) é assegurado pelas Freguesias;
    d) O apoio logístico (transporte para os passeios, seguros, materiais de promoção e divulgação) é assegurado pelo Município de Almada.

Artigo Segundo

(Objetivos do Programa)

1. O Programa Municipal "Alma Sénior" visa, essencialmente, contribuir para a melhoria das condições de vida e bem-estar das pessoas a partir dos 60 anos de idade, de forma solidária e inclusiva, consubstanciada nos seguintes objetivos:
    a) Sensibilizar a população a partir dos 60 anos de idade para a prática de 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 sénior, com menos recursos financeiros, à prática de atividades físicas e desportivas, passeios pedestres, convívios, ações de sensibilização, entre outros.
2. O Programa Municipal "Alma Sénior" tem ainda como objetivo promover uma maior interligação e dinâmica nas Entidades parceiras, rentabilizando os recursos disponíveis, a favor da comunidade.

Artigo Terceiro

(Atividades)

1. O Programa Municipal "Alma Sénior" é constituído por dois tipos de atividade:
    a) **Atividade regular** (atividades caraterizadas por terem periodicidade semanal);
    b) **Atividade ocasional** (atividades que não têm periodicidade semanal).
2. O modelo de Programa tem atualmente as seguintes **atividades regulares:**
    a) Aulas de **ginástica de manutenção,** com duração de 45 minutos;
    b) Aulas de **hidrosénior**, com duração de 40 minutos;
    c) Aulas de **yoga,** com duração de 45 minutos;
    d) Aulas de **dança,** com duração de 45 minutos.

O Programa prevê a inserção de novas atividades sempre que estas sejam consideradas pertinentes para o desenvolvimento do mesmo. As novas atividades poderão ser propostas por qualquer Entidade parceira de forma espontânea, sendo analisadas pelos serviços de Desporto do Município.

Artigo Quarto

(Condições de participação)

Para participar no Programa é necessário satisfazer os seguintes requisitos:

1. Ter a partir dos 60 anos de idade (poderão ser abertas exceções a participantes a partir dos 55 anos, desde que fundamentadas pelo médico e analisadas pelos serviços de Desporto do Município, tendo em consideração as vagas existentes).
2. Estar recenseado na Freguesia em que se inscreve ou ser portador de atestado de residência.
3. Entregar, no ato de inscrição, declaração médica que ateste capacidade para participar nas atividades do Programa (caso não seja entregue atestado, deverá preencher um termo de responsabilidade).
4. Apresentar no ato de inscrição bilhete de identidade/cartão de cidadão, bem como comprovativo de IRS – declaração/demonstração, relativa ao ano económico anterior.

Artigo Quinto

(Obrigações dos participantes)

Compete aos participantes:

1. Usar equipamento adequado às atividades a desenvolver (fato de treino, ténis, fato de banho, touca, chinelos e/ou outro) e observar, com rigor, as recomendações dos Técnicos relativas a higiene, segurança ou outras.
2. Apresentar cartão de utente/passaporte/outro, que é pessoal e intransmissível, sempre que solicitado, documento que apenas confere direito à participação nos respetivos locais de inscrição.
3. Pagar a comparticipação na Associação parceira e/ou nas Piscinas Municipais onde pratica a atividade, até à data limite indicada pelo promotor da mesma.
4. Respeitar o horário de funcionamento das aulas e as regras de funcionamento das instalações desportivas.
5. Respeitar os regulamentos existentes nas instalações desportivas onde se desenvolve o Programa.

Artigo Sexto

(Obrigações do Município de Almada)

Compete ao Município de Almada**:**

1. Coordenar o Programa.
2. Sensibilizar a população sénior para a prática de atividade física e desportiva.
3. Receber os horários enviados pelas Associações parceiras e divulgá-los pelas Freguesias.
4. Avaliar com as Associações parceiras a condição física dos utentes.
5. Recomendar o perfil dos técnicos a contratar pelas Associações parceiras de acordo com a legislação em vigor - técnicos especializados na área do exercício físico - os quais estejam na posse de Título Profissional de Técnico de Exercício Físico (TPTEF) e/ou curriculum vitae que comprovem as aptidões na área do exercício físico para a população sénior.
6. Acompanhar e colaborar na formação dos Técnicos que lecionam no Programa.
7. Comparticipar nas despesas de funcionamento do Programa.
8. Disponibilizar instalações desportivas municipais e respetivos Técnicos.
9. Disponibilizar transporte aos participantes para atividades pontuais, mediante a disponibilidade da frota municipal.
10. Organizar a festa final, em colaboração com as Entidades parceiras.
11. Organizar atividades pontuais em colaboração com as Associações parceiras e/ou outras Associações que possam participar no Programa.
12. Elaborar relatório final anual e submetê-lo a Reunião de Câmara.
13. Divulgar o Programa pelos meios de comunicação ao dispor do Município, bem como junto das Entidades concelhias que prestam serviço junto da população sénior.
14. Assegurar a contratação de seguro para os participantes no Programa, nos termos previstos na lei.
15. Fornecer a documentação necessária para o desenvolvimento do Programa.

Artigo Sétimo

(Obrigações das Freguesias)

Compete às Freguesias**:**

1. Divulgar o Programa e sensibilizar a população para a prática de atividade física e desportiva.
2. Receber os horários elaborados pelas Associações parceiras e Município de Almada.

3. Atribuir os escalões para pagamento das comparticipações financeiras dos utentes, conforme tabela de valores referida no Artigo Décimo Segundo das presentes Normas, efetuando as respetivas inscrições.
4. Receber informações das Associações parceiras úteis para a organização do processo de inscrições.
5. Entregar aos utentes comprovativo de inscrição: cartão de utente/passaporte/outro.
6. Enviar para os serviços de Desporto do Município de Almada a lista de inscritos no Programa, em novembro e julho de cada ano civil (de acordo com cada época desportiva).
7. Prestar toda a informação necessária aos demais Parceiros, no sentido de colaborar no normal desenvolvimento do Programa.

Artigo Oitavo

(Obrigações das Associações parceiras)

Compete às Associações parceiras:

1. Ceder as suas instalações para realizar as atividades desportivas inseridas no Programa.
2. Contratar os Técnicos para lecionarem as aulas inseridas no Programa, de acordo com a legislação em vigor e o expresso no n.º 5 do Artigo 6º.
3. Colaborar com o Município de Almada na avaliação da condição física dos utentes.
4. Criar os horários das aulas e enviar para os serviços de desporto do Município de Almada, dentro do prazo estabelecido.
5. Informar o Município de Almada sobre o montante da receita, até finais de fevereiro e julho de cada ano civil, para se apurar a comparticipação financeira a atribuir (caso seja necessário).
6. Divulgar o Programa e sensibilizar a população sénior para praticar atividades físicas e desportivas, em colaboração com o Município de Almada e as Freguesias do concelho.
7. Colaborar com o Município de Almada e com as Freguesias do concelho no processo de avaliação do Programa.
8. Respeitar e cumprir os procedimentos e exigências processuais previstos para efeitos de atribuição de apoios no Regulamento Municipal de Apoio ao Movimento Associativo em vigor, ou documento que lhe venha a suceder, e demais diplomas legais e regulamentares aplicáveis, designadamente no que concerne à apresentação de comprovativos de despesa referentes à comparticipação financeira para o pagamento dos técnicos no âmbito do presente Programa,

sem prejuízo do disposto a este respeito no Artigo Décimo Terceiro das presentes Normas de Funcionamento.

9. Entregar documento fiscal idóneo referente ao pagamento pela cedência de instalações desportivas e equipamentos, no prazo máximo de 60 dias após a conclusão anual do Programa, em conformidade com o disposto a este respeito no Artigo Décimo Terceiro das presentes Normas de Funcionamento.

Artigo Nono

(Regime de frequência)

1. Todas as atividades deverão decorrer num período máximo de 10 meses, de acordo com o inicio e fim de cada época desportiva.
2. As Associações parceiras que pretendam realizar atividades num período temporal diferente, carecem de autorização por parte dos serviços de Desporto do Município de Almada.
3. Para a frequência no Programa, as Associações parceiras deverão solicitar ao utente comprovativo de que está inscrito na época desportiva em causa (cartão de utente/passaporte/outro).
4. É possível que as Associações parceiras estabeleçam um sistema de renovação de inscrição (pré-reserva), ficando o utente sujeito à apresentação de comprovativo de inscrição na época desportiva em que inicia a frequência.
5. Os utentes poderão inscrever-se nas modalidades do Programa, podendo escolher um dos dois regimes de frequência por modalidade:
    a) 1 vez por semana;
    b) 2 vezes por semana.

Artigo Décimo

(Horários)

1. Os horários são estabelecidos pelas Associações parceiras e pelos serviços de Desporto do Município de Almada.
2. A escolha dos horários, no local de prática deverá ser efetuada aquando do arranque da respetiva época desportiva, sob proposta das Associações parceiras.

3. Os utentes que frequentem o Programa poderão efetuar uma pré-reserva do horário de forma a manterem o mesmo horário da época desportiva anterior, pré-reserva essa sujeita às condições de cada local de prática.

Artigo Décimo Primeiro

(Locais de prática e classes)

1. Os locais de prática do Programa devem ser em território municipal, podendo os utentes escolher frequentar a(s) modalidade(s) em qualquer um desses locais de prática.
2. As classes nas modalidades praticadas terão de ter um número mínimo de 15 utentes e um número máximo de 25.
3. De acordo com a especificidade da modalidade e/ou do local de prática, poderão ser considerados outro número (mínimo e máximo de utentes, sendo que este cenário carece de validação por parte dos serviços de Desporto do Município de Almada.
4. As classes não podem iniciar a atividade com menos de 15 inscrições, podendo abrir-se exceções em situações que assim se justifique. Estas situações serão analisadas em conjunto entre os serviços de Desporto do Município de Almada, as Associações parceiras e as Freguesias.
5. Todas as modalidades propostas serão avaliadas tecnicamente pelos serviços de Desporto do Município de Almada, devendo as mesmas estar protocoladas.

Artigo Décimo Segundo

(Sustentabilidade do Programa)

1. O Município de Almada estabelece Protocolo de Colaboração com as Associações parceiras do concelho, para funcionamento do Programa, quer a nível dos Técnicos, quer a nível de instalações utilizadas para a prática das atividades desportivas.
2. Para garantir a sustentabilidade do Programa, com o objetivo de alargamento a toda a população do concelho a partir dos 60 anos, é criada uma tabela de comparticipações constituída por 7 escalões**,** conforme tabela mencionada no ponto 3.
3. A atribuição de escalão é realizada de acordo com a apresentação do comprovativo de IRS – declaração/demonstração do ano económico anterior e obedece à seguinte fórmula:

· Rendimentos obtidos per capita (nº de pessoas do agregado familiar) / 14 meses

O valor obtido define qual o escalão em que se insere o participante e a tabela seguinte define o valor a pagar:

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€

4. A não apresentação do comprovativo de IRS – declaração/demonstração implica que o participante seja considerado no escalão 7.
5. Cada utente paga a sua comparticipação financeira mensalmente, na respetiva Associação parceira, ou nas Piscinas Municipais.
6. A falta de pagamento da comparticipação financeira implica a perda do direito a frequentar as atividades. É possível a apresentação de atestado médico, isentando o utente de comparticipação financeira por um período máximo de 2 meses.
7. Nos casos em que os interessados aleguem e comprovem não auferir quaisquer meios de subsistência, 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 parceira, relacionados com o pagamento aos Técnicos que promovem as aulas, foram estimados de acordo com princípios de transparência, razoabilidade e justiça, tendo como base de partida a média do preço/hora praticado nos vários locais de prática desportiva do concelho.
2. Para efeitos do pagamento aos Técnicos é estabelecido o seguinte valor por aula (1 técnico):
   - 12€ para hidrosénior;

- 15€ para ginástica de manutenção, yoga, danças e outras.

Modalidade	Instalações valor mensal	Técnico	Valor mensal para 1 Técnico considerando aulas 2x p/semana e um mês de 4 semanas
Hidrosénior	200€/mês	12€/aula	96€
Ginástica de manutenção, yoga, dança, outras.	130€/mês	15€/aula	120€

3. Os valores previstos para remuneração dos Técnicos, por modalidade, referem-se apenas ao custo de 1 Técnico por classe (2 vezes por semana).
4. Os valores referentes ao total dos Técnicos necessários, para cada Associação parceira, serão estabelecidos de acordo com o número de classes constituídas.
5. O Município de Almada comparticipa no pagamento das despesas previstas com os Técnicos, nos casos em que as receitas sejam insuficientes, da seguinte forma:
    a) No 2º trimestre do ano civil em curso: comparticipação financeira referente a despesas com técnicos da respetiva época desportiva;
    b) No mês de setembro do ano civil em curso: comparticipação financeira referente a despesas com Técnicos, relativas a eventuais acertos, respeitantes à época desportiva anterior.
6. As Associações parceiras no Programa têm de entregar os documentos de quitação de despesa referentes à comparticipação financeira atribuída para pagamento dos Técnicos, no prazo máximo de 60 dias após a conclusão anual do Programa.
7. Os custos de funcionamento do Programa em cada Associação parceira , relacionados com o pagamento da cedência de instalações desportivas e equipamentos, para a prática das atividades/modalidades previstas no Programa, foram estimados de acordo com princípios de transparência, razoabilidade e justiça, tendo como base de partida as despesas inerentes a esse mesmo funcionamento, designadamente com a cedência das instalações desportivas e equipamentos, desgaste inerente à sua utilização, bem como com os custos com eletricidade, água, gás e limpeza das instalações.
8. O Município de Almada procederá ao pagamento da cedência das instalações desportivas e equipamentos das Associações parceiras, no início da respetiva época desportiva.
9. As Associações parceiras no Programa têm de emitir e entregar documento fiscal idóneo relativo ao pagamento da cedência das instalações desportivas e equipamentos para

funcionamento do Programa, no prazo máximo de 60 dias após a conclusão anual do Programa.

Artigo Décimo Quarto

(Avaliação e controle de resultados)

Ao longo do Programa é realizada uma supervisão pelos serviços de Desporto do Município de Almada, sobre o modo como decorrem as aulas, as ações de sensibilização e seus resultados, as ações de caráter ocasional, e as interligações entre as Associações parceiras. Esta supervisão é realizada através de:

a) Observação direta das atividades/ações por parte da coordenação;
b) Tratamento da informação fornecida pelos técnicos e coordenadores das atividades nas Associações parceiras;
c) Avaliação da condição física dos utentes;
d) Inquéritos;
e) Elaboração de relatório.

Artigo Décimo Quinto

(Incumprimento)

Sem prejuízo de outras sanções legais e regulamentares aplicáveis, o não cumprimento das obrigações das Associações parceiras acordadas implicará a suspensão da participação no Programa, bem como a restituição da comparticipação financeira atribuída.

Artigo Décimo Sexto

(Dúvidas e Omissões)

Em tudo o mais omisso nestas Normas de Funcionamento, bem como na resolução de quaisquer dúvidas emergentes da sua aplicação, decidirá a Câmara Municipal de Almada, após ouvidas as Freguesias e as Associações parceiras.

Artigo Décimo Sétimo

(Disposição final)

As presentes Normas de Funcionamento revogam as anteriores, entrando em vigor no dia seguinte, após a sua aprovação.