

PROGRAMA

viver +
ativo



ATIVIDADE FÍSICA >54 ANOS

APRESENTAÇÃO

O programa **Viver +Ativo** visa generalizar a prática de atividade física junto da população mais idosa ou sénior, promovendo o envelhecimento ativo, o bem estar físico e psicológico, a inclusão social e o relacionamento interpessoal.

Todos os estudos e evidências científicas, corroboram dos benefícios que a atividade física produz nas pessoas idosas ou seniores, após os 55 anos e 65 anos respetivamente. Lembramos que segundo a Organização Mundial de Saúde, os efeitos causados pelo envelhecimento, começam a partir dos 55 anos, pelo que devemos considerar este dado como válido para a nossa intervenção, embora a maioria destas pessoas entre os 55 e os 65, ainda se encontre em vida laboral ativa.



APRESENTAÇÃO

Esta responsabilidade caberá cada vez mais aos municípios, mesmo que em articulação com outras entidades, promovendo e proporcionando ocasiões facilitadoras, de participação aos segmentos populacionais que se integram nestas faixas etárias.

Justifica-se assim, que a Câmara Municipal do Entroncamento tome a iniciativa de melhorar e generalizar as possibilidades de prática dirigida ao maior número possível de pessoas. Neste sentido, decidiu fazê-lo em parceria com as associações do concelho.



ORGANIZAÇÃO

A organização deste programa é da responsabilidade da Câmara Municipal, coordenando a formação dos grupos de atividade, as instalações, os técnicos de atividade física e outros recursos necessários. A implementação deste programa é feita em estreita colaboração com as entidades Parceiras.

DESTINATÁRIOS

Podem inscrever-se neste programa todos os residentes ou eleitores no Entroncamento, com idade superior a 54 anos, à data de 31 de Dezembro de 2022, estando a sua admissão sujeita à existência de vaga nos diferentes grupos de atividades a criar. Todos os interessados deverão realizar a sua inscrição, através de uma das associações parceiras deste programa.



PARCEIROS

Podem ser **Parceiros** do município, no desenvolvimento deste programa, todas as entidades associativas com objeto social, desportivo, cultural ou recreativo, com sede e atividade no Entroncamento, e que reúnam os requisitos mencionados no art.º 2.º (número 2, alíneas a),b),c)) do Regulamento Municipal para concessão de apoios a entidades e organismos, em vigor.

Através de protocolo com este Município, os parceiros, comprometem-se a colaborar ativamente na promoção deste programa, a gerir as inscrições dos seus sócios praticantes e a comunicar periodicamente com a coordenação municipal do programa.

ORGÂNICA

PARCEIROS

COORDENA AS INSCRIÇÕES

- Assina Protocolo com Município;
- Promove e comunica com praticantes;
- Aceita e gere inscrições;
- Recebe e processa mensalidades dos seus praticantes;
- Retém a seu favor, 1/3 de cada mensalidade dos seus praticantes;
- Devolve a favor do Município, 2/3 do valor de cada mensalidade dos seus praticantes, calculado sobre 12,00€ ou 6,00€ (Escalão B, CMI);
- Utiliza formulários de inscrição fornecidos pelo Município;
- Envia mensalmente ficheiro com praticantes ativos, desistentes, ou novos inscritos;
- Disponibiliza contato e designa um responsável, para coordenar este programa com o Município;
- Participa ativamente em eventos pontuais.



MUNICÍPIO

DIRIGE TODO O PROGRAMA

- Aceita parceiros através de protocolo;
- Constrói os conteúdos do Programa;
- Coordena a gestão dos grupos;
- Distribui os praticantes pelos diferentes grupos e vagas existentes;
- Contrata e dirige a ação dos técnicos;
- Emite cartão de praticante;
- Controla o acesso às atividades;
- Disponibiliza o material e instalações;
- Contrata o seguro dos praticantes;
- Produz os materiais de comunicação;
- Recebe dos parceiros novas inscrições, desistências e listagens atualizadas de praticantes ativos;
- Recebe dos parceiros 2/3 das mensalidades dos praticantes, calculado sobre 12,00€ ou 6,00€(Escalão B, CMI);
- Reúne regularmente com parceiros;

DESTINATÁRIOS

PARTICIPA NAS ATIVIDADES

- Inscribe-se apenas numa entidade parceira;
- Paga a sua mensalidade apenas na entidade em que se inscreveu;
- Utiliza cartão da atividade, atualizado;
- Cumpre as normas gerais de participação no programa;
- Responsabiliza-se pelo seu estado de saúde.



CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

ASSOCIAÇÃO

PARCEIRA

- 1-Assinar protocolo com Município;
- 2-Aceitar as condições do programa.

DESTINATÁRIO

PARTICIPANTE

- 1- Inscrição junto de uma entidade parceira:
 - 1.1. ficha de inscrição;
 - 1.2. cartão municipal idoso (se necessário);
 - 1.3. foto tipo passe.
- 2- Pagamento mensal máximo de 12,00€, exceto condições especiais;
- 3- Casos Especiais- CARTÃO MUNICIPAL DO IDOSO
Os detentores do cartão municipal do idoso, dividem-se em dois escalões, A e B. No caso deste programa apenas os detentores de escalão B, têm direito a uma redução de 50% na mensalidade.
- 4- Pagamento da mensalidade até ao primeiro dia útil do mês de prática;
- 5- Frequência máxima de três atividades com professor (2x + 2x + 2x Semana), sempre que exista vaga;
- 6- Participação gratuita em eventos pontuais;
- 7- Após dois meses consecutivos sem pagamento justificado, considerado desistente e retirado dos grupos;

COMUNICAÇÃO

-A comunicação é um aspeto essencial neste programa, devendo ter 3 dimensões:
A-CME/PARCEIROS; B-CME/PARTICIPANTES; C-PARCEIROS/PARTICIPANTES.

CME / PARCEIROS

- CME e Parceiros devem designar responsáveis interlocutores;
- Por parte da CME o interlocutor será o COORDENADOR do PROGRAMA:
Dr. VITOR FRUTUOSO Tel.917 765 867; e-mail desporto@cm-entroncamento.pt;
- Serviços administrativos de suporte: Piscinas Municipais: tel. 249 241 315;
- A comunicação deve ser preferencialmente realizada entre os interlocutores responsáveis, especialmente através de e-mail, reuniões regulares e extraordinárias.

Cronograma de Comunicação		
<i>Receção final de Candidaturas de Parceiros</i>	<i>Final de setembro</i>	<i>CME</i>
<i>Plano de Comunicação e promoção do Programa</i>	<i>20 de setembro</i>	<i>CME Parceiros</i>
<i>-Envio de Listagens Iniciais de Classes/Horários</i>	<i>28 de setembro</i>	<i>CME</i>
<i>-Envio de Mapas de participantes ativos, desistentes, transferências, orçamento</i>	<i>Até ao 5º dia útil de cada mês</i>	<i>Parceiros</i>

COMUNICAÇÃO

CME / PARTICIPANTES

- No desenvolvimento das atividades em concreto, o relacionamento entre os participantes e a CME, centraliza-se sobretudo no espaço da atividade, entre o técnico e o participante;
- O participante deve relacionar-se igualmente com os serviços de controlo de acessos, quer sejam na receção da piscina, quer com o próprio técnico;
- Especialmente a CME deve comunicar com os participantes através de meios de informação fixa nas instalações a utilizar e em coordenação com os parceiros, através de base de dados onde devem constar os contatos de todos os participantes.

Cronograma de Comunicação		
<i>Promoção , informação e Divulgação pública do Programa</i>	<i>20 de setembro</i>	<i>CME Parceiros</i>
<i>Comunicações Pontuais personalizadas</i>	<i>Sempre que necessário</i>	<i>CME</i>
<i>Informações Fixas/Estáticas e no Site da CME</i>	<i>Todo o ano</i>	<i>CME</i>

COMUNICAÇÃO

PARCEIROS / PARTICIPANTES

- Os parceiros devem promover junto dos seus sócios e população em geral, a inscrição e participação no programa, podendo utilizar materiais disponibilizados pela CME;
- Devem estabelecer horários e locais específicos de inscrição inicial e pagamento regular, com os seus participantes;
- Devem sempre que necessário informar os seus participantes, de alguma informação adicional disponibilizada pela coordenação CME;
- Devem ter atualizada uma base de dados dos participantes para estabelecerem linhas de contato rápido e fácil;
- Devem incentivar a participação em eventos pontuais no âmbito do programa Viver + Ativo.

ATIVIDADES

- As atividades dividem-se em regulares e em pontuais (eventos);
- As atividades regulares têm uma frequência semanal de 2 sessões de 45' cada;
- A mensalidade inclui a possibilidade de participação em três atividades regulares sempre que existam vagas disponíveis;
- As atividades pontuais, são de participação facultativa e gratuita e são discriminadas em plano próprio.



Atividades Regulares		Atividades Pontuais	
<i>2x semana. 45' duração média. Mensalidade.</i>	<i>Técnico c/Formação Sujeito a vagas. Escolha de três.</i>	<i>Gratuitas Facultativas. Pontos Altos</i>	<i>Compensam sessões regulares. Demonstrações.</i>
<i>Hidroginástica; Hidroginástica em suspensão; Hidrocycle; Natação; Ginástica e movimento; Yoga; Pilates; Treino Funcional...</i>		<i>Dia Mundial do idoso; Dia Mundial da atividade física; Dia Municipal do Idoso; Caminhadas; Rastreios de saúde; Aulas Abertas. Sujeito a Plano de Atividades específico e participação ativa de parceiros e praticantes.</i>	

LOCAIS DE PRÁTICA

-Preferencialmente serão utilizadas instalações desportivas municipais, no entanto poderão ser usados outros espaços.

Parque Verde do Bonito; Piscina Municipal; Pavilhão Desportivo Municipal; Parque Radical e de Lazer Arq. Jorge Ferreira; Pista de Atletismo José Canelo; Lares/ Centros de dia; Jardim Serrão Lopes (Zona Verde).

CALENDARIZAÇÃO

-Período Regular - As atividades regulares desenvolvem-se de 3 de outubro de 2022 a 30 de Junho de 2023.

-A sua regularidade deve atender a momentos festivos e feriados, não estando sujeitos aos tradicionais períodos de pausa escolar;

-Qualquer paragem não prevista especialmente por greve ou necessidades de manutenção de instalações, não darão direito a qualquer compensação. Sempre que possível a coordenação proporcionará atividades pontuais como forma suplementar de compensação;

-Período Complementar - As atividades regulares podem estender-se ao período complementar de 3 de Julho a 28 de Julho, e dividem-se em dois sub-períodos, 3 a 14 de Julho e 17 a 28 de Julho;

-O período complementar só se realiza se houver número suficiente de interessados.;

Período Regular Anual	Período Complementar Julho	
<i>3 de outubro de 2022 a 30 de Junho de 2023</i>	<i>3 a 14 de Julho</i>	<i>17 a 28 de Julho</i>

