

PROGRAMA MUNICIPAL SENIORES EM MOVIMENTO

HIDROGINÁSTICA • ÉPOCA 2023/2024

CONDIÇÕES DE ADESÃO



PROMOVIDO POR
CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS
DEPARTAMENTO DE COESÃO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DIVISÃO DE PROMOÇÃO DA INFÂNCIA E DO ENVELHECIMENTO ATIVO

JUNHO 2023

Índice

1. ENQUADRAMENTO.....	2
2. OBJETIVOS DO PROGRAMA.....	2
3. BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA	2
4. DESTINATÁRIOS E REQUISITOS DE ACESSO	3
5. DURAÇÃO DO PROGRAMA	4
6. ENTIDADES PARCEIRAS	4
7. INSCRIÇÃO	4
8. GESTÃO DE VAGAS.....	6
9. OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES.....	6
10. INTERRUPÇÃO DA ATIVIDADE	6
11. POLÍTICA DE PROTEÇÃO DE DADOS RGPD.....	7
12. DÚVIDAS E OMISSÕES	7
ANEXO I – PISCINAS PARCEIRAS	8
ANEXO II – INSTITUIÇÕES SOCIAIS	9

1. ENQUADRAMENTO

No âmbito da estratégia municipal para a promoção do envelhecimento ativo em Cascais, a Câmara Municipal promove o programa **Seniores em Movimento** que tem como principal objetivo incentivar a população sénior para a prática de atividade física regular e contribuir para a promoção da sua qualidade de vida, saúde e bem-estar.

O programa **Seniores em Movimento** consiste na oferta de aulas de hidroginástica, que decorrem 2 vezes por semana, por um período de 11 meses, entre setembro e julho do ano seguinte (época desportiva), abrangendo todas as freguesias: Alcabideche, Carcavelos/Parede, Cascais/Estoril e São Domingos de Rana.

O programa **Seniores em Movimento** é desenvolvido em parceria com Juntas de Freguesia, organizações desportivas e instituições sociais do concelho de Cascais.

O programa encontra-se sob a gestão direta da Divisão de Promoção da Infância e do Envelhecimento Ativo – Departamento de Coesão e Desenvolvimento Social.

2. OBJETIVOS DO PROGRAMA

- ✓ **Promover** o envelhecimento ativo através da prática regular de atividade física
- ✓ **Contribuir** para a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar
- ✓ **Melhorar** a autoestima e a autonomia funcional
- ✓ **Promover** o relacionamento interpessoal
- ✓ **Combater** o isolamento e o sedentarismo

3. BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA

A Hidroginástica é uma atividade física que consiste na prática de exercícios de ginástica dentro de água (piscina), sendo os movimentos realizados ao ritmo de músicas.

É considerada uma atividade de baixo impacto, que oferece vários benefícios quando praticada regularmente, sendo especialmente recomendada para o público sénior.

As aulas de hidrogenástica são realizadas em grupo, têm enquadramento técnico e a duração de 45 minutos. Podem ser adaptadas à condição física do grupo sénior e ser denominadas aulas de hidrosénior. Recomenda-se a sua prática regular, no mínimo 2 vezes por semana.

Benefícios da hidrogenástica:

- ✓ Melhora a capacidade cardiorrespiratória
- ✓ Diminui a pressão arterial e a frequência cardíaca
- ✓ Melhora a circulação sanguínea
- ✓ Previne lesões nos ossos e músculos
- ✓ Fortalece as articulações, sendo a atividade ideal para quem sofre com artrite, artrose ou sobrepeso
- ✓ Melhora as principais capacidades físicas: flexibilidade, força e resistência
- ✓ Melhora a postura
- ✓ Contribui para o aumento ou manutenção da densidade óssea
- ✓ Melhora a coordenação motora e o equilíbrio
- ✓ Aumenta a autoestima, a confiança e, conseqüentemente, a qualidade de vida
- ✓ Ajuda a melhorar o humor e a reduzir os níveis de stress, prevenindo depressões
- ✓ Auxilia na perda de peso
- ✓ Importante na recuperação pós-cirúrgica
- ✓ Desenvolve o espírito lúdico e a socialização

4. DESTINATÁRIOS E REQUISITOS DE ACESSO

O programa **Seniores em Movimento** destina-se a pessoas seniores, com idade a partir dos 65 anos, residentes no concelho de Cascais. São elegíveis munícipes que reúnam cumulativamente os seguintes requisitos:

- **Idade** igual ou superior a 65 anos
- **Residência** no Município de Cascais
- **Rendimento** até ao 3º escalão de IRS (de acordo com tabela de IRS ano 2022)

5. DURAÇÃO DO PROGRAMA

O programa **Seniores em Movimento** tem a duração de 11 meses e decorre em sincronia com a época desportiva, iniciando em setembro e terminando em julho do ano seguinte.

6. ENTIDADES PARCEIRAS

O programa **Seniores em Movimento** é desenvolvido em cooperação com várias entidades parceiras, designadamente:

- **Piscinas** onde decorrem as aulas de hidroginástica (consultar **anexo I**)
- **Juntas de Freguesia** locais de atendimento onde as pessoas seniores não integradas em resposta social podem dirigir-se para efetuar a inscrição no programa
- **Instituições sociais** com resposta de Centro de Dia, Centro de Convívio, Espaço, Clube, Academia, Universidade Sénior onde os utentes podem efetuar a inscrição no programa (consultar **anexo II**)

7. INSCRIÇÃO

A inscrição no programa **Seniores em Movimento** pode ser feita através de uma Junta de Freguesia ou Instituição Social (consultar **anexo II**).

Dados pessoais e documentos necessários para inscrição:

- Nome
- Data de nascimento
- Local de residência
- Nota/demonstração de liquidação de IRS do último ano fiscal (ano 2022), para aferir o valor de mensalidade a pagar

Custos de adesão:

- **Inscrição com seguro incluído válido para a temporada** – 25€ (a suportar pela pessoa beneficiária)
- **Mensalidade** – Oscila entre 4€ e 26€, em função do rendimento anual coletável (individual) da pessoa beneficiária, de acordo com a seguinte tabela:

Escalão IRS	Rendimento Anual Coletável (individual) Ano ref ^a 2022*	Categoria	Comparticipação	
			Munícipe	CMC
1º	Até 5.606€	A	4€	26€
	De 5.607€ até 6.004€	B	6€	24€
	De 6.005€ até 7.116€	C	9€	21€
2º	De 7.117€ até 8.404€	D	13€	17€
	De 8.405€ até 9.616€	E	19€	11€
	De 9.617€ até 10.736€	F	23€	7€
3º	De 10.737€ até 15.216€	G	26€	4€

*Fórmula de cálculo: Rendimento Coletável ÷ Quociente familiar (1 ou 2)

Não são abrangidas no âmbito deste programa pessoas cujo rendimento anual coletável (individual) seja igual ou superior a 15.217€ ou seja a partir do 4º escalão de IRS.

A Piscina recebe valor de 30€/pessoa.

Fases de inscrição:

- **Pré-inscrição na Câmara:** Até 31 Julho 2023 | Envio de listagem nominal de participantes para CMC
- **Validação:** Agosto 2023 | CMC analisa/ valida listagem e comunica ao parceiro social
- **Inscrição na piscina:** Setembro 2023 | Parceiro social e/ou munícipe dirige-se à piscina para efetuar a inscrição e proceder aos pagamentos (inscrição/seguro + 1ª mensalidade)

8. GESTÃO DE VAGAS

A gestão de vagas e lista de espera é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais, prevalecendo o critério ordem de chegada (data de inscrição). Este processo é gerido em articulação com a respetiva piscina, estando sujeito à disponibilidade de vaga.

9. OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

Os participantes ficam sujeitos ao cumprimento das seguintes obrigações:

- ✓ **Inscrição na piscina**, no período indicado pela Câmara, sob pena de perda da vaga;
- ✓ **Pagamentos**: inscrição/seguro (início da época) e mensalidade até ao dia 8 de cada mês;
- ✓ **Assiduidade regular** na frequência das aulas (2 vezes por semana);
- ✓ **Regulamento interno** da instalação desportiva (piscina).

10. INTERRUPTÃO DA ATIVIDADE

Qualquer que seja o motivo de interrupção da atividade (faltas pontuais, suspensão temporária, desistência/cessação), deverá ser comunicado por escrito e via email, até ao dia 1 de cada mês.

São motivos para suspensão da atividade, os seguintes:

- ✓ Ausência prolongada até 2 meses (60 dias seguidos), **por motivos de saúde**, desde que comprovado com atestado médico. Neste período o munícipe e CMC ficam desobrigados do pagamento da mensalidade. O atestado médico deverá ser entregue na piscina onde frequenta a atividade, que posteriormente comunicará à CMC;
- ✓ Ausência prolongada até 2 meses (60 dias seguidos), **por outros motivos**, desde que o munícipe se comprometa a pagar neste período 50% da mensalidade até ao dia 8 de cada mês;

São motivos para cessação da atividade, os seguintes:

- ✓ Sempre que se verifique mais de 4 faltas injustificadas, o participante fica automaticamente excluído do programa;
- ✓ Ausência prolongada superior a 2 meses (60 dias seguidos), com ou sem justificação médica ou outra;
- ✓ Desistência por iniciativa do participante.

11. POLÍTICA DE PROTEÇÃO DE DADOS | RGPD

Os dados pessoais recolhidos pela Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do programa **Seniores em Movimento**, têm o propósito de processar as inscrições e serão mantidos por um período de 12 meses sendo que, em qualquer momento, poderão exercer o seu direito de solicitação de acesso, retificação, portabilidade ou eliminação.

Para qualquer assunto relacionado com a privacidade dos dados pessoais facultados, poderão contactar o encarregado de proteção de dados através do email atendimento.municipal@cm-cascais.pt ou do telefone 800203186.

Poderão, ainda, apresentar reclamação a uma autoridade de controlo, nomeadamente à Comissão Nacional de Proteção de Dados (<https://www.cnpd.pt>).

Para informações adicionais, por favor consultar a política de privacidade e segurança publicada em [AQUI](#).

12. DÚVIDAS E OMISSÕES

A Câmara Municipal de Cascais reserva-se no direito de resolução e esclarecimento das dúvidas e omissões resultantes da interpretação das condições de adesão ao programa **Seniores em Movimento**.

ANEXO I – PISCINAS PARCEIRAS

Alcabideche

[Complexo Desportivo de Alcabideche](#) | Junta de Freguesia de Alcabideche
Rua do Pombal 350-A, 2645-374 Alcabideche
+351 214 691 039
cda@jf-alcabideche.pt

Carcavelos/ Parede

Associação Humanitária de Bombeiros de Parede "Amadeu Duarte"
Av. Bombeiros Voluntários 142, 2775-168 Parede
+351 214 577 987
direcao@bombeirosparede.com

Cascais/ Estoril

[Complexo Desportivo da Alapraia](#) | Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris
Rua António Costa Carvalho 247, Alapraia, 2765-016 Estoril
+351 214 677 012
complexodesportivo@bombeirosestoril.pt

CERCICA - CERMOV

Rua Principal 320 / 320 A Livramento, 2765-383 Estoril
+351 214 658 590
cercica@cercica.pt

São Domingos de Rana

[Associação Nacional da Espondilite Anquilosante](#)
Rua de Platão 147 Zambujal, 2785-698 São Domingos de Rana
214 549 200 | 914 953 057
anea@anea.org.pt

[Complexo Desportivo da Abóboda](#) | Cascais Envolvente E.M., S.A.
Rua Mouzinho de Albuquerque 186, 2785-032 São Domingos de Rana
+351 214 489 720
geral@cdm-aboboda.pt

ANEXO II – INSTITUIÇÕES SOCIAIS

Alcabideche

Associação Apoio Social Nossa Senhora da Assunção (Malveira da Serra)
Associação de Apoio Social Amigos da Paz Bicesse
Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo
Associação de Bem-Estar Social, Juventude e 3ª Idade de Alcabideche
Associação Idosos de Santa Iria (Murches)
Associação Social de Idosos da Amoreira
Fundação AJU Jerónimo Usera | Clube Sénior
Junta de Freguesia de Alcabideche | Centros de Convívio de Alcoitão e Alvide
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centro de Convívio de São Miguel

Carcavelos/ Parede

Associação de Reformados e Idosos do Murtal | Centro de Convívio
Centro Comunitário da Paróquia da Parede | Centro de Dia e Centro de Convívio
Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos | Espaço Sénior e Universidade Sénior
Clube de Futebol de Sassoeiros | Academia Sénior de Sassoeiros UNIS
Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo da Costa do Estoril | Academia Sénior da Parede

Cascais/ Estoril

Junta de Freguesia de Cascais e Estoril | Espaços Seniores Areia, Bairro Rosário e Santa Rita
Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes | Centro de Dia da Areia
Centro Paroquial do Estoril | Centro de Dia
Centro Social e Paroquial de São Pedro e São João do Estoril | Centro de Dia e Centro de Convívio
Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo Costa do Estoril | Academia Sénior Cascais e Espaço Sénior Alapraia
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centro de Convívio “Casa Grande da Galiza”
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centro Eng. Álvaro de Sousa – Academia Sénior
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centros de Dia Cascais e Torre

São Domingos de Rana

Associação de Beneficência Luso-Alemã | Centro de Convívio de Trajouce
Associação de Idosos e Deficientes do Penedo | Centro de Dia
Centro Comunitário de Tires | Centro de Dia e Centro de Convívio
Centro Social da Paróquia de Nossa Senhora Conceição da Abóboda | Centros Convívio Talaíde e Outeirense
Centro Social e Paroquial de São Domingos de Rana | Centro de Dia
Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo da Costa do Estoril | Espaço Sénior Geração+ Madorna
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centros de Convívio Mato-Cheirinhos, Natael Rianço e Vinhais

TERMO DE ADESÃO

Eu, _____ declaro ter tomado conhecimento e aceitar as condições de adesão ao **Programa Municipal Seniores em Movimento 2023/2024**, promovido pela Câmara Municipal de Cascais.

Data: ____ / ____ / _____

Assinatura: _____

POLÍTICA DE PROTEÇÃO DE DADOS (RGPD)

Os dados pessoais recolhidos pela Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do programa **Seniores em Movimento**, têm o propósito de processar a sua inscrição e serão mantidos por um período de 12 meses sendo que, em qualquer momento, poderá exercer o seu direito de solicitação de acesso, retificação, portabilidade ou eliminação.

Para qualquer assunto relacionado com a privacidade dos dados pessoais facultados, poderá contactar o encarregado de proteção de dados através do email atendimento.municipal@cm-cascais.pt ou do telefone 800203186.

Poderá, ainda, apresentar reclamação a uma autoridade de controlo, nomeadamente à Comissão Nacional de Proteção de Dados (<https://www.cnpd.pt>).

Para informações adicionais, por favor consultar a política de privacidade e segurança publicada em: <https://www.cascais.pt/politica-de-privacidade-e-tratamento-de-dados-pessoais>
