

## PROGRAMA MUNICIPAL SENIORES EM MOVIMENTO

### HIDROGINÁSTICA • ÉPOCA 2024/2025

#### CONDIÇÕES DE ADESÃO



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

## 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. CUSTOS DE ADESÃO .....	5
9. FASES DE INSCRIÇÃO:.....	5
10. GESTÃO DE VAGAS.....	6
11. OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES .....	6
12. INTERRUPTÃO E CESSAÇÃO DA ATIVIDADE .....	6
13. POLÍTICA DE PROTEÇÃO DE DADOS   RGPD.....	7
14. DÚVIDAS E OMISSÕES .....	7
ANEXO I – PISCINAS PARCEIRAS .....	8
ANEXO II – INSTITUIÇÕES SOCIAIS .....	9
ANEXO III – TERMO DE ADESÃO .....	10

## 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 com 65 ou mais anos 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 organizações gestoras de equipamentos desportivos com piscina, Juntas e Uniões de Freguesias e instituições sociais da área do envelhecimento do concelho.

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 um público mais velho ou com condicionantes ao nível da mobilidade.

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

#### **Benefícios da hidroginástica:**

- ✓ 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 munícipes que reúnam cumulativamente os seguintes requisitos:

- **Idade** igual ou superior a 65 anos
- **Residência** no Município de Cascais
- **Rendimento** até ao 4º escalão de IRS (de acordo com tabela de IRS ano 2023)

## 5. DURAÇÃO DO PROGRAMA

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

## 6. ENTIDADES PARCEIRAS

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

- o **Piscinas** onde decorrem as aulas de hidroginástica (consultar **anexo I**)
- o **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**)
- o **Uniões e Juntas de Freguesia** como locais de atendimento onde pessoas com 65 ou mais anos não integradas em resposta social podem dirigir-se para efetuar a inscrição no programa

## 7. INSCRIÇÃO

A inscrição no programa **Seniores em Movimento** é realizada através de uma Instituição Social com resposta na área do envelhecimento ou através de uma União ou Junta de Freguesia (consultar **anexo II**).

Na inscrição são necessário os **seguintes dados e documentos**:

- o Nome
- o Data de nascimento
- o Local de residência
- o Nota/demonstração de liquidação de IRS do último ano fiscal (ano 2023), para aferir o valor de mensalidade a pagar

## 8. CUSTOS DE ADESÃO

- **Inscrição com seguro incluído válido para a temporada** – 25,00€ (a suportar pela pessoa participante)
- **Mensalidade** – entre 4,00€ e 25,00€, em função do rendimento anual coletável (individual) da pessoa participante, de acordo com a seguinte tabela:

Escalão IRS	Rendimento Anual Coletável (individual) Ano de Referência 2023*	Categoria	Comparticipação	
			Munícipe	CMC
1º	Até 6.500€	A	4€	26€
	De 6.501€ até 7.000€	B	6€	24€
	De 7.001€ até 7.479€	C	9€	21€
2º	De 7.480 € até 8.750€	D	13€	17€
	De 8.751€ até 10.020€	E	19€	11€
	De 10.021€ até 11.284€	F	23€	7€
3º	De 11.285€ até 15.992€	G	25€	5€
4º	De 15.993€ até 20.700€	H		

\*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 20.701,00€ ou seja a partir do 5º escalão de IRS.

Os equipamentos desportivos recebem a mensalidade de 30,00€ por participante.

## 9. FASES DE INSCRIÇÃO:

- **Pré-inscrição:** Até 31 julho 2024 | Envio de listagem nominal de participantes para CMC pelas instituições sociais com resposta na área do envelhecimento e Uniões e Juntas de Freguesia
- **Validação:** agosto 2024 | CMC analisa e valida listagem nominal e comunica a mesma às organizações gestoras de equipamentos desportivos com piscina parceiras do programa

- **Inscrição na piscina:** setembro 2024 | Parceiro social e/ou munícipe dirige-se ao equipamento desportivo com piscina para efetuar a inscrição e proceder aos pagamentos (inscrição/seguro e 1ª mensalidade)

## 10. 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 o respetivo equipamento desportivo com piscina, estando sujeito à disponibilidade de vaga.

## 11. 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** do equipamento desportivo com piscina.

## 12. INTERRUPTÃO E CESSAÇÃO 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.

### 13. 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](mailto: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](#).

### 14. 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](mailto: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](mailto: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](mailto:complexodesportivo@bombeirosestoril.pt)

### [CERCICA - CERMOV](#)

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

## ANEXO III – TERMO DE ADESÃO

PROGRAMA MUNICIPAL SENIORES EM MOVIMENTO  
HIDROGINÁSTICA • ÉPOCA 2024/2025

### TERMO DE ADESÃO

Eu, \_\_\_\_\_ declaro ter tomado conhecimento e aceitar as condições de adesão ao Programa Municipal Seniores em Movimento 2024/2025, 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](mailto: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>