



**mexa-se para a vida!**

**desporto é saúde!**

**CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO  
PROGRAMA DE DESPORTO SÉNIOR**



**Torres Vedras**  
Câmara Municipal

DIVISÃO DE ACÇÃO SOCIAL E SAÚDE- SECTOR DO DESPORTO

## **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO PROJECTO DESPORTO SÉNIOR**

### **1. APRESENTAÇÃO**

O Projecto Desporto Sénior – Mexa-se para a vida, é um programa de actividades desportivas para a população sénior do concelho de Torres Vedras, organizado pela Câmara Municipal de Torres Vedras em colaboração com as Juntas de Freguesia.

### **2. DESTINATÁRIOS**

O projecto destina-se a todos os indivíduos do concelho de Torres Vedras com idade igual ou superior a 55 anos.

### **3. ACTIVIDADES**

Do programa de actividade a desenvolver, constam actividades regulares, que se realizam durante uma época e actividades pontuais.

#### **3.1. Actividades Regulares**

##### **Ginástica**

Exercícios de ginástica, Dança, Jogos lúdicos, Jogos Tradicionais,  
Caminhadas

##### **Hidrogenástica.**

Só nas freguesias de A-dos-Cunhados, Santa Maria e S. Miguel e S. Pedro e S. Tiago.

#### **3.1. Actividades Pontuais**

Anualmente será determinado que tipo de iniciativas serão desenvolvidas com carácter pontual.

#### **4. DIAS DA SEMANA**

A actividade realiza-se em dois dias por semana a combinar entre a Junta de Freguesia e a Câmara. Sugere-se que sejam escolhidas as seguintes frequências:

- 2ª e 5ª, 2ª e 6ª, 3ª e 5ª, 3ª e 6ª

#### **5. HORÁRIOS**

Os horários serão combinados entre as Juntas de Freguesia e a Câmara caso a caso.

#### **6. DURAÇÃO**

Cada sessão terá uma duração entre 50 minutos.

#### **7. ÉPOCA**

O projecto está organizado por épocas. A época terá início no primeiro dia útil de Outubro de cada ano e termina no último dia útil de Junho do ano seguinte.

#### **8. INTERRUÇÃO DAS ACTIVIDADES**

No período do Natal, Carnaval e Páscoa, existe uma paragem de duração a determinar.

#### **9. SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS**

A Câmara Municipal de Torres Vedras, realiza um seguro de acidentes pessoais que cobre todos os utentes que se venham a inscrever nas actividades.

#### **10. INSCRIÇÕES**

O processo das inscrições dos munícipes nos diferentes núcleos, decorre em vários locais em simultâneo.

Câmara Municipal – Sector de Desporto

Juntas de Freguesia

Núcleos do Desporto Sénior

As inscrições são grátis, sendo necessário preencher a “Ficha de Inscrição” e entregar uma Declaração Médica. A Declaração Médica pode ser entregue na altura da inscrição ou na primeira aula.

### **11. NÚMERO DE PARTICIPANTES POR NÚCLEO**

Em cada núcleo, mediante as condições do espaço e as características dos elementos que o constituem, será determinado o número mínimo e máximo para o seu funcionamento.

### **12. LISTA DE ESPERA**

Sempre que um núcleo está sem vagas para inscrição, é possível aceitar a inscrição para Lista de Espera.

Deve ser preenchida uma ficha de inscrição e nas observações anotar que é “Lista de Espera”.

As inscrições em Lista de Espera, depois de darem entrada no sector de desporto, recebem um número de ordem, que será considerado consoante existam vagas para esse núcleo.

O sector de desporto contacta as pessoas que apresentam assiduidade inferior a 50% e decide da sua exclusão.

Sempre que existir uma vaga para um núcleo com Lista de Espera, a pessoa que estiver em primeiro lugar da lista, será contactada para iniciar a actividade.

### **13. ASSIDUIDADE**

A todos os seniores que apresentem mais de 50% de faltas, sem qualquer tipo de informação junto da Coordenação do Projecto, poderá ser cancelada a inscrição.

#### **14. ATRIBUIÇÃO DE EQUIPAMENTOS**

A Câmara Municipal, anualmente, mediante a disponibilidade existente, pode atribuir equipamentos desportivos aos participantes no projecto.

Os equipamentos a atribuir, só serão distribuídos aos seniores que estejam devidamente inscritos há mais de dois meses e que tenham participado em mais de 12 aulas.

Os seniores a quem for atribuído equipamento, assumem o compromisso em usar o mesmo no decorrer das actividades, nomeadamente no que diz respeito às actividades de carácter pontual.

#### **15. PARTICIPAÇÃO EM ACTIVIDADES PONTUAIS**

A participação nas actividades pontuais a desenvolver no âmbito do projecto, pressupõe que o sénior esteja devidamente inscrito há mais de dois meses e tenha participado em mais de 10 aulas.