

**NORMAS DE  
FUNCIONAMIENTO**

**PROGRAMA ALMA  
SÉNIOR**

# ALMA SÉNIOR

## NORMAS DE FUNCIONAMENTO

### CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

#### JUNTAS DE FREGUESIA

#### ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS

#### INTRODUÇÃO

A prática de actividade física regular e sistemática, gera significativas melhorias quer na aptidão, quer na composição corporal, contribui para uma diminuição dos factores de risco associados ao envelhecimento, melhora a qualidade de vida, ajuda as pessoas a terem um espírito optimista e aumenta a auto-estima.

O Programa Alma Sénior visa a promoção de estilos de vida saudáveis, através da prática regular e sistemática de actividades físicas e desportivas, enquadradas por técnicos com formação adequada, para que as pessoas idosas tenham uma vida saudável, autónoma e com qualidade.

As Opções do Plano e Orçamento 2008, no que concerne ao desporto, na linha de orientação 2.1 – “Desenvolver os sistemas educativo, cultural e desportivo” têm em vista a promoção de uma política de “**desporto para todos**”, com o prosseguimento do Programa Alma Sénior dirigido aos idosos.

O desenvolvimento da linha de orientação específica 2.1.23, alínea i, prevê a realização, em parceria, de um conjunto de acções de sensibilização, para a prática regular de actividades físicas, compostas por aulas de ginástica, hidrogenástica, passeios e convívios, dirigidos à população do Concelho **com 60 anos, ou mais, de idade**.

Para alargamento do Programa é imprescindível a participação dos participantes, mediante a fixação de seis escalões sociais, conforme o valor das pensões/ordenados/subsídios auferidas pelos mesmos, e a descentralização de responsabilidades para as associações desportivas.

Assim, é possível garantir o alargamento de um Programa especial destinado a uma população com necessidades específicas e com tendência para aumentar, significativamente, nos próximos anos, com a certeza de que é necessário promover a prática de hábitos de vida saudáveis, facilitando, em parceria, o acesso da população idosa à prática de actividades físicas e desportivas.

## **OBJECTIVOS**

O Programa Alma Sénior visa, essencialmente, contribuir para a melhoria das condições de vida e bem-estar das pessoas **com 60 anos, ou mais, de idade**, de forma solidária e inclusiva, consubstanciadas nos seguintes objectivos:

1. Sensibilizar a população com 60 anos, ou mais, de idade, para praticar exercício físico, como meio de promoção do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida;
2. Fomentar o convívio como valor social indispensável;
3. Promover a prática de estilos de vida saudáveis;
4. Contribuir para a promoção de uma política de desporto para todos;
5. Facilitar o acesso da população idosa, com menos recursos financeiros, à prática de actividades físicas e desportivas, passeios pedestres, convívios e colóquios.

## **ACTIVIDADES**

O Programa Alma Sénior é constituído por dois tipos de actividades:

### **1. Actividades regulares**

- a. Aulas de ***ginástica de manutenção***, com duração de 45 minutos;
- b. Aulas de **hidrosénior**, com duração de 40 minutos;

2. Actividades ocasionais constituídas por passeios ambientais, Festa Final, e outras actividades que possam ser adequadas ao programa, de acordo com o planeamento definido pelos serviços de desporto da Câmara Municipal, para cada tipo de actividade.

### **PRINCÍPIOS GERAIS**

1. Os interessados podem optar por:
  - a. **Uma modalidade** duas vezes por semana (ginástica de manutenção ou hidrosénior);
  - b. **Doas modalidades** três vezes por semana (ginástica de manutenção duas vezes por semana e hidrosénior uma vez por semana ou hidrosénior duas vezes por semana e ginástica de manutenção uma vez por semana).
2. Os utentes que já frequentam o programa reinscrevem-se nas freguesias onde residem, a partir **do 1º dia útil de Setembro**, para a prática de actividades regulares. Os novos utentes deverão inscrever-se a partir de **15 de Setembro**.
3. Os utentes que já frequentem o programa e desejem manter o mesmo horário, deverão fazer uma “pré-inscrição” no local de prática durante o mês de Julho, e na primeira quinzena de Setembro, informando a Junta de Freguesia que fizeram pré-inscrição no local de prática.
4. A escolha dos horários no local de prática deverá ser feita a partir de **15 de Setembro**.
5. Todas as actividades deverão decorrer num período mínimo de 10 meses. Para a época 2008/2009 sugere-se a realização das actividades de **Outubro a Julho** (10 meses). As colectividades que pretendam realizar actividades num período temporal diferente, deverão informar, atempadamente, a Divisão de Desporto e as Juntas de Freguesia.

6. Os horários são estabelecidos pelas Associações e Complexo Municipal dos Desportos:
  - a) As associações que oferecem a modalidade de ginástica deverão informar a respectiva Junta de Freguesia e a Divisão de Desporto do(s) horário(s) disponíveis, até ao último dia útil do mês de Agosto;
  - 2) As associações que oferecem a modalidade de hidrosénior deverão informar a Divisão de Desporto dos horários disponíveis (que divulgará às Juntas de Freguesia) até ao último dia útil do mês de Agosto.
7. Em cada freguesia de residência pode existir um ou mais locais para a prática de **ginástica de manutenção**,
8. A **ginástica de manutenção** é praticada nas freguesias de residência;
9. A **hidrosénior** é praticada nas piscinas do Complexo Municipal dos Desportos, Academia de Instrução Familiar Almadense, Sociedade Filarmónica União Artística Piedense e Clube Lisnave. Os interessados inscrevem-se nas respectivas freguesias de residência, podendo optar por qualquer dos locais de prática de acordo com os horários fixados pelas Associações e Complexo.
10. As classes são constituídas pelas Associações e o Complexo de acordo com os seguintes números estabelecidos:
  - a. **Ginástica de manutenção**, mínimo 15 e máximo 25 utentes;
  - b. **Hidrosénior**, mínimo 15 e máximo 25 utentes.
11. As classes não podem iniciar a actividade com menos de **15 inscrições**. *Contudo, para facilitar a constituição de classes onde for mais difícil, poder-se-ão abrir excepções em situações que assim se justifique. Estas situações serão analisadas, caso a caso, entre Câmara Municipal, Associações e Juntas de Freguesia.*

## **REQUISITOS**

Para participar no Programa é necessário satisfazer os seguintes requisitos:

1. Ter 60 anos, ou mais, de idade;
2. Ser residente no Concelho de Almada;
3. Estar recenseado na freguesia em que se inscreve; caso seja imigrante, poderá não estar recenseado, mas terá que residir na freguesia;
4. Entregar, no acto de inscrição, declaração médica que ateste capacidades para participar nas actividades do Programa (caso não entregue atestado, deverá preencher um termo de responsabilidade);
5. Apresentar, no acto de inscrição, Bilhete de Identidade, ou outro cartão com fotografia, cartão de eleitor, comprovativo da pensão individual/ordenado/subsídio;
6. Usar nas actividades equipamento adequado (fato de treino, ténis, fato de banho, touca, chinelos, e/ou outras) e observar com rigor as recomendações dos técnicos relativas a higiene e segurança;
7. Apresentar cartão de utente, sempre que solicitado pelo professor, que é pessoal e intransmissível e apenas confere direito à participação nos respectivos locais de inscrição;
8. Pagar a comparticipação, na associação onde pratica a actividade, até à data limite indicada pela colectividade onde frequenta as aulas;
9. Respeitar o horário de funcionamento das aulas.

## **PLANO DE INTERVENÇÃO**

O Programa Alma Sénior destina-se a uma população específica que necessita de uma atenção especial para garantir as melhores condições de prática, quer do ponto de vista físico, quer pedagógico, pelo que deve contar com professores competentes e dedicados, de modo a salvaguardar, em todos os locais de prática, a coerência do Programa, tendo como base de sustentação uma intervenção partilhada que assegura os meios indispensáveis ao crescimento e desenvolvimento do mesmo, realizando-se de acordo com os seguintes princípios orgânicos e funcionais:

1. Constituição de uma parceria composta por:
  - a. Câmara Municipal de Almada;
  - b. Juntas de Freguesia;
  - c. Associações do Concelho.
  
2. A parceria pode ser formalizada através de protocolo de cooperação estabelecido entre a Câmara Municipal, Juntas de Freguesia e Associações Desportivas;
  
3. As acções de promoção e divulgação são asseguradas pelos parceiros (Câmara Municipal, Juntas de Freguesia, Associações), através dos meios de que dispõem, nomeadamente Boletim Municipal, Agenda Cultural, Boletins das Juntas de Freguesia, folhetos, cartazes, órgãos de comunicação social e e-mail;
  
4. Os recursos técnicos e materiais (professores e instalações) são assegurados pelas Associações;
  
5. O apoio administrativo (inscrições, elaboração de listas de inscrição, atribuição de escalões e emissão de cartões) é assegurado pelas Juntas de Freguesia;
  
6. O apoio logístico (transportes para os passeios, seguros, materiais de promoção e divulgação) é assegurado pela Câmara Municipal de Almada;
  
7. A Câmara Municipal subsidia as Associações que justifiquem que as receitas provenientes dos pagamentos dos utentes são insuficientes para pagar as despesas de funcionamento do Programa (técnicos e instalações);

8. Para garantir a sustentabilidade do Programa, com o seu alargamento a toda a população do Concelho com 60 anos, ou mais, de idade, é criada, uma tabela de comparticipações constituída por seis escalões, abaixo descrita;

ESCALÃO	VALOR AUFERIDO	MENSALIDADE	TOTAL (x10)
<b>1</b>	Até 200 €	<b>Isento</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	De 201 € a 300 €	Uma modalidade – 2 €	<b>20 €</b>
		Duas modalidades – 3 €	<b>30 €</b>
<b>3</b>	De 301 € a 400 €	Uma modalidade – 3 €	<b>30 €</b>
		Duas modalidades – 4 €	<b>40 €</b>
<b>4</b>	De 401 € a 500 €	Uma modalidade – 4 €	<b>40 €</b>
		Duas modalidades – 5 €	<b>50 €</b>
<b>5</b>	De 501 € a 600 €	Uma modalidade – 7,5 €	<b>75 €</b>
		Duas modalidades – 10 €	<b>100 €</b>
<b>6</b>	Mais de 600 €	Uma modalidade – 15 €	<b>150 €</b>
		Duas modalidades – 20 €	<b>200 €</b>

9. Cada utente paga a sua comparticipação, mensalmente, na respectiva associação, ou no Complexo Municipal dos Desportos, responsável pelo funcionamento das aulas;

10. Cada associação informa a Câmara Municipal sobre o montante recebido;

11. A falta de pagamento da comparticipação implica a perda de direito a frequentar as aulas de ginástica de manutenção e/ou hidrosénior;

12. Os utentes que se inscrevem em duas modalidades, em dois locais diferentes, pagam, em cada local, **50%** do valor correspondente ao respectivo escalão;

13. Os casos em que os interessados aleguem não auferir quaisquer meios de subsistência (pensão individual/ordenado/subsídio), e prove-se a sua situação de pobreza, são incluídos no **escalão 1**;

14. A **coordenação** das actividades é da responsabilidade da Câmara Municipal de Almada, que assegura a ligação às Juntas de Freguesia e Associações.

### **ESTIMATIVA DE CUSTOS DE FUNCIONAMENTO**

1. Os custos de funcionamento do Programa em cada associação, relacionados com o pagamento de professores, água, electricidade, gás e limpeza, são estimados por consenso, de acordo os princípios da transparência, razoabilidade e justiça, tendo como base de partida os valores que têm sido transferidos para comparticipação nas despesas de funcionamento de instalações e equipamentos e a média dos preços hora dos professores e monitores praticados nos vários locais de prática desportiva do Concelho. Assim, para pagamento dos professores, é estabelecido por aula (1 técnico), 12 € para hidrosénior e 15 € para ginástica de manutenção, duas vezes por semana, durante 10 meses (Ginástica  $2 \times 4 \times 10 \times 15 \text{ €} = 1200 \text{ €}$  – Hidrosénior  $2 \times 4 \times 10 \times 12 \text{ €} = 960 \text{ €}$ ).

<b>MODALIDADE</b>	<b>TÉCNICO (1)</b>	<b>INSTALAÇÕES</b>	<b>TOTAL (10)</b>
Ginástica	1200 €	1300 €	<b>2500 €</b>
Hidrosénior	960 €	2000 €	<b>2960 €</b>

2. Os valores previstos para remuneração dos técnicos, por modalidade, referem-se apenas ao custo de **1 técnico por classe** (2 vezes por semana) durante 10 meses.
3. Os valores referentes ao total dos técnicos necessários, para cada associação, serão estabelecidos de acordo com o número de classes constituídas.
4. No mês de **Novembro**, transfere-se um adiantamento correspondente a metade da verba transferida na época transacta.
5. A Câmara Municipal comparticipa no pagamento das despesas previstas, nos casos em que as receitas sejam insuficientes, transferindo no mês de **Abril** através da atribuição de subsídio, o restante valor.

6. No mês de **Julho** as associações enviam novas listagens dos participantes, por classe, e respectivos montantes das receitas, para avaliação dos resultados financeiros e acerto das comparticipações na época seguinte.

## **COMPETÊNCIAS**

1. **Compete à Câmara Municipal de Almada assegurar o seguinte:**

- a. Coordenar o programa;
- b. Sensibilizar a população idosa para a prática de actividade física e desportiva;
- c. Avaliar a condição física dos utentes;
- d. Recomendar o perfil dos técnicos a contratar pelos clubes;
- e. Acompanhar e colaborar na formação dos Técnicos dos Clubes;
- f. Comparticipar nas despesas de funcionamento do Programa;
- g. Apoiar os clubes para requalificação e apetrechamento de instalações;
- h. Disponibilizar instalações desportivas municipais e respectivos técnicos;
- i. Disponibilizar o autocarro para os passeios ambientais;
- j. Organizar a **Festa Final**, em colaboração com os restantes parceiros;
- k. Organizar actividades pontuais;
- l. Elaborar 2 relatórios de avaliação do programa (um intermédio e um final);
- m. Divulgar o Programa às instituições de idosos do Concelho em articulação com o Grupo Concelhio de Idosos;
- n. Assegurar a contratação de Seguros;
- o. Fornecer modelo de ficha de inscrição e cartão de utente.

2. **Compete às Juntas de Freguesia assegurar o seguinte:**

- a. Divulgar o programa e sensibilizar a população para a prática de actividade física e desportiva;
- b. Receber os horários elaborados pelas associações;
- c. Atribuir os escalões para pagamento das comparticipações dos utentes, efectuar as inscrições, de acordo com os horários fornecidos pelas associações e complexo, organizar as listas e enviar para os locais de prática;
- d. Receber quaisquer informações dos clubes, úteis para a organização do processo de inscrições;
- e. Emitir e entregar o cartão de utente;
- f. Enviar para a Câmara Municipal a lista de inscritos no programa.

3. Compete às **Associações Desportivas** assegurar o seguinte:

- a. Contratar os técnicos para leccionarem as aulas, de acordo com o perfil recomendado pela Câmara Municipal;
- b. Colaborar com a Câmara Municipal na avaliação da condição física dos utentes;
- c. Criar os horários das aulas e enviar para as Juntas de Freguesia e Divisão de Desporto no prazo previsto;
- d. Receber a comparticipação dos utentes e informar a Câmara Municipal sobre o montante da receita, até finais de Fevereiro e Julho;
- e. Divulgar o Programa e sensibilizar a população idosa para praticar actividades físicas e desportivas, em colaboração com a Câmara Municipal e Juntas de Freguesia;
- f. Colaborar com a Câmara Municipal e Juntas de freguesia no processo de avaliação do Programa.

**AVALIAÇÃO E CONTROLE DE RESULTADOS**

1. Ao longo do programa é realizada uma supervisão sobre o modo como decorrem as aulas, as acções de sensibilização e seus resultados, as acções de carácter ocasional, as interligações entre os parceiros. Esta supervisão é realizada através de:
  - a. Observação directa das actividades/acções por parte da coordenação;
  - b. Tratamento da informação fornecida pelos técnicos e coordenadores das actividades nos clubes;
  - c. Avaliação da condição física dos utentes que praticam ginástica;
  - d. Inquéritos;
  - e. A elaboração de Relatórios.

## **DÚVIDAS E OMISSÕES**

Os casos omissos e as dúvidas suscitadas na interpretação e aplicação das presentes normas, que não possam ser esclarecidas na altura por cada um dos parceiros, serão resolvidas em conjunto.

**Câmara Municipal de Almada**

17 de Setembro de 2008