



# REGULAMENTO INTERNO

## “Vivências Seniores”

Em Portugal, os dados obtidos pelos Censos 2021, publicados pelo Instituto Nacional de Estatística, I. P., revelam um aumento expressivo da população idosa, sendo Portugal um dos países que apresenta um Índice de Envelhecimento mais elevado do Mundo e projeções recentes, colocam Portugal como o 4.º país a envelhecer mais rapidamente.

Neste sentido, é fundamental a adoção de medidas que proporcionem a esta população um envelhecimento ativo e saudável, dando espaço ao desenvolvimento do projeto “Vivências Seniores” – que visa o combate à solidão da população sénior, a partir da dinamização de atividades culturais, desportivas, de saúde e de bem-estar.

### CAPÍTULO I

#### Disposições Gerais

##### Artigo 1.º

##### Âmbito

O presente documento visa regulamentar o funcionamento do projeto “Vivências Seniores”, estabelecendo um conjunto de direitos, deveres e regras a que deve obedecer o funcionamento e a execução do projeto promovido pela Junta de Freguesia de Matosinhos e Leça da Palmeira.

##### Artigo 2.º

##### Objetivos

1. As “Vivências Seniores” são um programa desenvolvido para pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, constituído por diversas aulas/atividades, com objetivos específicos:

- a) Promover a ocupação dos tempos livres, como forma de combater o isolamento social;
- b) Promover hábitos de vida saudáveis;
- c) Investir na aprendizagem ao longo da vida e possibilitar o contato com novas áreas de conhecimento;
- d) Incrementar a autoconfiança e autoestima;
- e) Proporcionar o convívio social;



f) Promover o envelhecimento ativo, o combate à inércia e a prevenção da diminuição da mobilidade, através do estímulo da autonomia física, intelectual e criativa.

### Artigo 3.º

#### **Entidade Promotora**

A Junta de Freguesia de Matosinhos e Leça da Palmeira é a entidade responsável, sendo a promotora e organizadora do programa “Vivências Seniores”.

### Artigo 4.º

#### **Direitos e Deveres da Junta de Freguesia de Matosinhos e Leça da Palmeira**

1. Constituem direitos da Junta de Freguesia de Matosinhos e Leça da Palmeira, os seguintes:

- a) Exigir o cumprimento do presente regulamento interno, com vista ao bom funcionamento de todas as aulas/atividades decorrentes do projeto;
- b) Definir as aulas/atividades a desenvolver, a sua calendarização e ou eventuais alterações;
- c) Selecionar os/as professores/as com capacidades técnicas e experiência para levar a cabo cada uma das modalidades;
- d) Aceitar a inscrição dos/as participantes apenas quando forem cumpridas todas as exigências constantes do presente regulamento;
- e) A não responsabilização pelo extravio ou deterioração de material ou bens levados pelos/as participantes;
- f) Ser indemnizada por qualquer praticante ou pessoal técnico que, deliberadamente, danifique qualquer material e/ou cause danos nas instalações e equipamentos.

2. Constituem deveres da Junta de Freguesia de Matosinhos e Leça da Palmeira, os seguintes:

- a) Zelar pelos interesses e segurança dos/as participantes;
- b) Fazer cumprir a calendarização delineada e aprovada, bem como, efetuar as alterações que sejam impostas por força maior;
- c) Efetuar o seguro de acidentes pessoais de cada participante, como previsto na legislação em vigor;



d) Assegurar a limpeza e higienização dos espaços onde decorrem as aulas/atividades;

e) Garantir o transporte para as aulas/atividades, sempre que necessário;

f) Assegurar a existência de instalações e meios adequados ao desenvolvimento das aulas/atividades.

## **CAPÍTULO II**

### **Especificações participantes**

#### **Artigo 5.º**

##### **Admissão**

São condições, cumulativas, de admissão no programa “Vivências Seniores” as seguintes:

a) Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, podendo, excepcionalmente, serem aceites inscrições de pessoas que, não tendo 65 anos de idade, se encontrem em situação de reformados/as ou pensionistas;

b) Pessoas não dependentes.

#### **Artigo 6.º**

##### **Período de realização, localização e horários de funcionamento**

1. O Programa “Vivências Seniores” realiza-se de outubro a junho, nas instalações do Centro de Convívio Vítor Oliveira, sito na Rua Augusto Gomes, n.º 313, Matosinhos e nas instalações da Junta de Freguesia de Leça da Palmeira, sita na Avenida Dr. Fernando Aroso, n.º 371, Leça da Palmeira.

2. Existe um horário de aulas/atividades de Matosinhos e um horário de aulas/atividades de Leça da Palmeira, que se encontram em anexo (Anexo I e Anexo II) e que irão vigorar durante o corrente ano.

#### **Artigo 7.º**

##### **Inscrição/Reinscrição**

1. A inscrição nas aulas/atividades deverá ser efetuada presencialmente no Centro de Convívio Vítor Oliveira, em Matosinhos ou, no Gabinete de Ação Social, na Junta de Freguesia de Leça da Palmeira.

2. A inscrição só é válida após preenchimento da ficha de inscrição e pagamento da taxa correspondente.



3. O pagamento mensal da taxa terá de ser efetuado até ao dia 8 de cada mês, com prejuízo do/a utente não poder frequentar as aulas/atividades até regularização do mesmo.
4. O cálculo da taxa mensal dependerá do escalão de rendimentos, no caso dos/as residentes nesta União de Freguesias. Existindo uma taxa fixa para residentes no Concelho e uma taxa fixa para residentes fora do Concelho. As taxas em vigor encontram-se em anexo (Anexo III).
5. A taxa mensal inclui seguro, aulas/atividades programadas, transporte para as atividades, participação no programa Clube do Património e participação nos workshops/aulas do Programa Envelhecimento Ativo.
6. O ato de reinscrição tem um custo de 10,00 € sempre que ocorra durante o período correspondente ao mesmo ano letivo. Nas demais situações, aos/às participantes apenas é cobrada a taxa referente ao valor da mensalidade.

#### Artigo 8.º

##### **Suspensão**

Os/As participantes podem pedir a suspensão das aulas/atividades por motivos de saúde, ficando isentos do pagamento da mensalidade e do pagamento do valor da reinscrição, aquando do reingresso. Para tal, será necessário a apresentação de uma justificação médica.

#### Artigo 9.º

##### **Desistências**

1. Os/As participantes podem desistir da frequência das aulas/atividades do programa “Vivências Seniores” a qualquer altura, solicitando-se, se possível, que a mesma seja comunicada, preferencialmente, uma semana antes do final do mês.
2. Se a desistência ocorrer após o início do mês, a Junta de Freguesia, roga-se no direito de não devolver o valor já pago pelo/a participante.
3. Os/As participantes que desistam do programa “Vivências Seniores”, poderão efetuar a sua reinscrição a qualquer altura do ano, no entanto, sendo efetuada durante o período correspondente ao ano letivo da desistência, para além da taxa de mensalidade, será também cobrado o valor de 10,00 €, conforme estipulado no n.º 6 do artigo 7.º do presente regulamento.



## Artigo 10.º

### **Direitos de Imagem**

Aquando da inscrição no projeto “Vivências Seniores”, os/as participantes autorizam a cedência de imagens à Junta de Freguesia de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens e ou fotografias, no decorrer das aulas/atividades, autorizando a sua reprodução para fins de divulgação no site da internet e nas redes sociais da Junta de Freguesia.

## Artigo 11.º

### **Direitos e Deveres dos/as Participantes**

#### 1. Constituem direitos dos/as participantes:

- a) Participar em todas as aulas/atividades previstas;
- b) Ser acompanhado/a por técnicos/as devidamente habilitados/as em todas as modalidades;
- c) Conhecer as normas de funcionamento do programa “Vivências Seniores”;
- d) Ter condições de segurança para realização de todas as aulas/atividades;
- e) Ter o contato do Centro de Convívio Vítor Oliveira a fim de colocar todas as dúvidas e ou questões que considerarem pertinentes;
- f) Ter transporte para as aulas/atividades que assim o exigem;
- g) Beneficiar do seguro;
- h) Ter o material para todas as aulas/atividades, inclusive materiais de desgaste para realização das oficinas artísticas.

#### 2. Constituem deveres dos/as participantes:

- a) Pagamento da mensalidade até ao dia 8 de cada mês;
- b) Cumprir o presente regulamento;
- c) Cumprir os horários estabelecidos;
- d) Usar vestuário e calçado adequado às aulas/atividades;
- e) Cumprir os regulamentos de funcionamento das instalações onde decorrem as aulas/atividades, preservando e fazendo uso adequado de todo o material, bem como, proceder à sua arrumação e limpeza no final de cada aula/atividades;



f) Adotar um comportamento cívico, de igualdade de direitos e respeito para com todas as pessoas frequentadoras dos espaços, aulas e atividades, nomeadamente, com os/as restantes participantes, professores/as, técnicos/as e funcionários/as.

### **CAPÍTULO III**

#### **Disposições finais**


Artigo 12.º

#### **Disposições finais**

1. Os casos omissos no presente regulamento e eventuais alterações serão objeto de deliberação do órgão executivo da Freguesia de Matosinhos e Leça da Palmeira.

Matosinhos e Leça da Palmeira, 20 de julho de 2023

O Presidente da Junta,

  
(Paulo Carvalho)



## Anexo I – Horário aulas/atividades Matosinhos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>BIODANZA</b> 11H-11H45	<b>DANÇA</b> <u>A -10H30/11H15</u> <u>B – 11H15/12H</u>	<b>MODELAÇÃO</b> 9H/11H <b>GUITARRA</b> 10h/11h (obrigatório ter guitarra acústica) <b>TEATRO</b> 11H/12H	<b>PINTURA</b> 9H/11H  <b>MUSICOTERAPIA</b> 11H/12H	<b>YOGA</b> 9H45/10H45
	<b>CANTO CORAL</b> 14H45 /16H15			<b>TAI-CHI-CHUAN</b> 15H45/16H45



## Anexo II – Horário aulas/atividades Leça da Palmeira

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<p><b><u>PINTURA</u></b>  <b>Turma A:9H/10H30</b>  <b>Turma B</b>  <b><u>10H30/12H</u></b></p>	<p><b><u>DANÇA</u></b>  <b>Hora: 9H30/10H15</b>  Local: sala da Escola de dança Atitude</p>	<p><b><u>GUIARRA</u></b>  <b>Hora: 10h/11h</b>  Transporte às 9h30</p> <p><b><u>TEATRO</u></b>  <b>Hora: 11h/12h</b>  Aula conjunta em Matosinhos, transporte às 10h30</p>	<p><b><u>MUSICOTERAPIA</u></b>  <b>HORA:</b>  <b>10h00/11h00</b>  Aula em Matosinhos  Transporte  Hora: 9H30</p>	<p><b><u>MODELAÇÃO</u></b>  <b>HORA:9H/11H</b></p> <p><b><u>YOGA</u></b>  <b>HORA: 11H/12H</b>  Local: Sala do ATI</p>
<p><b><u>BIODANZA</u></b>  <b>14H/14H45</b>  Local: Junta de Freguesia</p>	<p><b><u>CANTO CORAL</u></b>  <b>14H45 – 16H15</b>  Aula conjunta na Junta de Matosinhos  transporte às 14h20</p>	<p><b><u>ESTIMULAÇÃO COGNITIVA</u></b>  <b>14h -15h</b>  Nível 1 (2 pax)  Nível 2 (4 pax)  Nível 3 (6 pax)  <b>15h – 16h</b>  Nível 1 (2 pax)  Nível 2 (4 pax)  Nível 3 (6 pax)  <b>16h – 17h</b>  Nível 1 (2 pax)  Nível 2 (4 pax)  Nível 3 (6 pax)</p>		<p><b><u>TAI-CHI-CHUAN</u></b>  <b>14h30-15h30</b>  Junta de Freguesia</p>



### Anexo III – Tabela de taxas projeto “Vivências Seniores”

<b>Escalão</b>	<b>Capitação</b>	<b>Mensalidade</b>
<b>Escalão A</b>	Capitação negativa até 3,33 €	<b>8,00 €</b>
<b>Escalão B</b>	Capitação entre 3,33 € e os 6,66 €	<b>10,00 €</b>
<b>Escalão C</b>	Capitação igual ou superior a 6,67 €	<b>16,00 €</b>
<b>Residentes no Concelho de Matosinhos, mas fora da União</b>	Taxa fixa	<b>22,00 €</b>
<b>Não residentes</b>	Taxa fixa	<b>25,00 €</b>
<b>Reinscrição</b>	Taxa fixa	<b>10,00 €</b>