

Freguesia de Fermentelos



NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO PROGRAMA GINÁSTICA SÉNIOR



Freguesia de Fermentelos

NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO PROGRAMA GINÁSTICA SÉNIOR

(PROGRAMA DA JUNTA DE FREGUESIA DE FERMENTELOS)

NORMAS GERAIS DE FUNCIONAMENTO

Preâmbulo

O presente Programa surgiu após constatação do envelhecimento da nossa população, de vidas sedentárias, de isolamento social, e como consequência uma degradação da qualidade de vida dos nossos fregueses, tanto a nível físico como psicológico.

Pretende-se com este programa promover um envelhecimento ativo da nossa população sénior. Entende-se por envelhecimento ativo um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS)

O conceito de “envelhecimento ativo” da Organização Mundial de Saúde procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, que além da idade e dos cuidados de saúde, muitos outros fatores individuais, familiares, sociais, ambientais, climáticos, de desenvolvimento ou de conflito, influenciam e determinam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.

Grande parte das doenças crónicas como as doenças cardiovasculares, a hipertensão, a doença coronária, o acidente vascular cerebral, o enfarte, entre outras, como a diabetes e o aumento do colesterol, são passíveis em grande parte, de prevenção, através de hábitos de vida e condições de vida saudáveis e promotoras das capacidades, ao longo de toda a vida individual, social e na comunidade.

Um dos objetivos será aumentar a participação da população idosa nos projetos e atividades desportivas disponíveis e proporcionando-lhe a possibilidade de serem fisicamente ativos independentemente da sua situação sócio-económica, contribuindo desta forma para manter a autonomia e independência por parte das pessoas idosas. Tendo ainda como possível resultado, uma diminuição dos processos de apoio ao domicílio, institucionalização em centros de dia, lares ou mesmo a nível clínico – internamentos em hospitais e Unidades de Cuidados à Comunidade. Por outro lado, é reconhecido o contributo que a atividade física tem na vertente da saúde mental, sendo um meio propício para a manutenção e desenvolvimento da autoestima, e de relações sociais.



Freguesia de Fermentelos

Artigo 1º

Objeto

- 1) As presentes normas têm como objeto definir as condições de inscrição e participação no Programa Ginástica Sénior da Junta de Freguesia de Fermentelos.
- 2) O Programa engloba a implementação de Ginástica Sénior e a participação em vários eventos a realizar na freguesia.

Artigo 2º

Âmbito

As presentes normas enquadram-se na política de promoção da saúde através da prática de atividade física, promovendo o envelhecimento ativo.

Artigo 3º

Beneficiários

- 1) O programa destina-se a todos os cidadãos residentes em Fermentelos, que tenham 65 ou mais anos de idade, ou que os completem no ano civil em vigor.
- 2) Para além dos beneficiários referidos no número anterior, a Freguesia de Fermentelos, a título excecional, pode aceitar a participação de fregueses que, apesar de não cumprirem os requisitos acima indicados, sejam pensionistas, reformados, ou em pré-reforma.
- 3) A admissão das inscrições a que se refere o número anterior está sujeita à existência de vagas.

Artigo 4º

Inscrições/Renovações

- 1) O período de inscrições/renovações decorre anualmente após o mês de paragem (Agosto).
- 2) As inscrições/renovações são aceites na secretaria da Junta de Freguesia. Para informações sobre o Programa podem dirigir-se a este serviço ou enviar um email para, jffermentelos@gmail.com.



Freguesia de Fermentelos

- 3) A inscrição é realizada em impresso próprio.
- 4) No ato da inscrição o freguês deve apresentar os seguintes documentos:
 - a) Apresentação do Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão;
 - b) Comprovativo de residência.
 - c) Apresentação de documentos que comprovem a sua situação laboral/saúde, caso não preencham os requisitos exigidos no artigo 3º, ponto 1.
- 5) As inscrições têm a validade para a época desportiva em que se inscreve.

Artigo 5º

Seguro

Ao inscrever-se no Programa o/a participante fica coberto pelo seguro da freguesia de Fermentelos, enquanto promotor da atividade.

Artigo 6º

Atividades do Programa

- 1) As atividades regulares do Programa contemplam:
 - a) A frequência de duas aulas por semana, com um(a) professor(a), horário, local e demais condições definidos pelos serviços da Freguesia de Fermentelos.
- 2) Mediante o número de inscritos e a receptividade dos participantes poderão ser realizadas atividades pontuais e/ou complementares conjuntamente com outras entidades.

Artigo 7º

Deveres dos participantes

- 1) Constituem-se deveres dos participantes:
 - a) Informar a secretaria, da mudança de residência, bem como de todas as doenças, incapacidades (motoras ou outras) ou demais circunstâncias verificadas posteriormente à apresentação da inscrição, que alterem significativamente as



Freguesia de Fermentelos

- condições de participação no Programa ou sejam impeditivas dessa participação;
- b) Avisar, por escrito a secretaria da Junta da impossibilidade de manter a participação no programa (desistência), sob pena de no ano seguinte não ser aceite a sua inscrição;
 - c) Entregar os documentos justificativos de ausência à aula até 10 dias úteis após a aula à qual não compareceu;
 - d) Cumprir o horário da aula.

Artigo 8º

Cessação do direito de participação no Programa

- 1) São causas de cessação da participação no Programa Ginástica Sénior:
 - a) A prestação de falsas declarações quer no processo de inscrição, quer ao longo do período a que se reporta o Programa;
 - b) A criação, pelo participante, de situações que prejudiquem o normal funcionamento das atividades;
 - c) Uma ausência às aulas mensais superior a 40% do número total de aulas, não sendo contabilizadas para este efeito as faltas devidamente justificadas.

Artigo 9º

Disposições finais

- 1) A Junta de Freguesia reserva-se o direito de cancelar ou alterar o programa sempre que julgar oportuno.
- 2) O desconhecimento das presentes normas não poderá ser invocado para justificar o não cumprimento das suas obrigações.

Artigo 10º

Dúvidas e omissões

Compete ao Presidente da Junta de Freguesia de Fermentelos, resolver todas as dúvidas e omissões respeitantes à interpretação e execução das presentes normas.



Freguesia de Fermentelos

Artigo 11º

Entrada em vigor

As presentes normas entram em vigor imediatamente a seguir à sua aprovação, e a sua consequente publicação, mantendo-se em execução até à sua alteração ou revogação.