

2ª Edição

Mais Vida Ativa!

ATIVIDADE SÉNIOR | 2019/2020

UM COMPROMISSO COM A SUA SAÚDE!

Município de Paredes | Pelouro do Desporto



A 1ª edição do programa Mais Vida Ativa (MVA), teve início em Setembro de 2018 e término em Julho de 2019. É um programa que tem na sua génese um conceito associado à promoção do exercício físico, de forma regular e orientada. O Município de Paredes pretende que seja um programa de responsabilidade social e de promoção do Envelhecimento Ativo.

Foram realizadas 1728 aulas para 708 participantes e dinamizados cerca de 12 eventos/atividades. Tais como, Taça da Liga Boccia Sénior, Liga Boccia Sénior MVA, Dia Mundial da Atividade Física, Aula de Yoga do Riso, Dia Mundial da Dança entre outras.

1 | Organização

Município de Paredes | Pelouro do Desporto

2 | Promotores Locais

Juntas de Freguesia

Instituições Particulares de Solidariedade Social

3 | Missão

Contribuir na criação de condições favoráveis para as pessoas residentes no concelho de Paredes reconheçam as vantagens para a saúde na adoção de comportamentos fisicamente ativos, independentemente da sua idade, condição de saúde, económicas ou sociais e tenham a possibilidade de ter um estilo de vida ativo.

4 | Objetivo

Ter uma população residente no concelho de Paredes com baixos níveis de sedentarismo, fisicamente ativa, usufruindo do maior nível possível de anos de vida saudável e livres de doença.



5 | Objetivos Gerais

- Proporcionar à população sénior do concelho de Paredes uma atividade física regular e devidamente orientada tendo em vista a melhoria da sua qualidade de vida e elevação da sua autoestima, sensibilizando-os para a adoção de estilos de vida saudáveis;
- Diminuir os fatores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, combatendo a inatividade e o sedentarismo desta população;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia através de melhores índices de aptidão cardiovascular e aptidão física, nomeadamente ao nível da força e resistência muscular e atenuando a perda de flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- Diminuir o tendente isolamento desta população através da organização de atividades de ocupação de tempos livres, aumentando a interação social.

6 | Destinatários

Podem beneficiar do Programa Mais Vida Ativa, todos os cidadãos residentes no Concelho de Paredes, com idade igual ou superior a 50 anos e inferior a 95 anos.

Para além dos destinatários referidos, o Vereador do pelouro do Desporto, a título excecional, pode aceitar a participação de munícipes que não cumpram os requisitos acima indicados, desde que o promotor local faça prova da respetiva deficiência, e todos os utentes das IPSS do Concelho de Paredes.

Nota 1: Podem inscrever-se participantes que completem os 50 anos até final do presente ano.

7 | Inscrições dos Participantes

As inscrições serão efetuadas nos promotores locais parceiros, de 15 a Julho a 15 de Setembro de 2019.

As inscrições são efetuadas em impresso próprio e devidamente assinadas com o termo de responsabilidade, sendo posteriormente validadas na Divisão de Desporto desta Câmara Municipal.

8 | Calendarização da 2ª edição (provisória)

As atividades terão início no dia 1 de Setembro e terminarão a 30 de Julho do ano seguinte, tendo um interregno para férias nos dias 30 de dezembro a 1 de janeiro seguinte.

9 | Horários

Os horários das atividades a desenvolver no âmbito do presente Programa serão definidos pelo município após a receção das inscrições.

10 | Atividades

As Atividades promovidas no âmbito do programa Mais Vida Ativa são duas aulas de Atividade Física e/ou Boccia. Cada aula terá a duração de 45 minutos.



11 | Mensalidade

A participação no Programa Mais Vida Ativa implica a comparticipação financeira – mensalidade, no valor de 5 € (IVA incluído).

Em caso de possível atraso ou desistência deverá o participante entrar em contacto imediato com os serviços de secretaria do local onde se inscreveu.

As mensalidades deverão ser pagas junto do promotor local.

12 | Responsabilidade do Promotor Local

O promotor local é responsável por receber o valor das mensalidades junto dos participantes.

O valor arrecadado deverá ser remetido para o município até ao final do mês correspondente, acompanhado da identificação dos participantes que procederam ao pagamento.

Reverterá a favor dos promotores locais 10% do valor mensal arrecadado, e que deverá ser pago pelo município até ao final do mês do seguinte.

O local onde irá decorrer a atividade será definido pelo promotor local, ficando a seu cargo a limpeza e organização do local.

13 | Faltas e Exclusões

O Município de Paredes, em articulação com o Promotor Local, reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de um participante no programa nos seguintes casos:

- a) Em função dos níveis de assiduidade às aulas, sempre que se verifique: Ausência, não justificada, às aulas pelo período de 4 semanas.
- b) Quando a percentagem de presença nas aulas for inferior a 50% (dados avaliados em 3 períodos ao longo do ano – 30 abril / 30 julho / 30 outubro).
- c) Quando se verificarem casos de conduta inapropriada junto dos técnicos, colegas de grupo ou demais intervenientes no projeto.

O cancelamento de participação não implica o reembolso de qualquer mensalidade, bem como não confere o direito a indemnização.

14 | Contactos

Município de Paredes - Pelouro do Desporto

Morada: Praça José Guilherme - 4580-130 Paredes

Horário de Atendimento: 09h30-12h30 / 14h30-17h00 (2ª a 6ª feira)

Gestor do Programa: Madalena Casaca – Técnico Superior de Desporto

E-mail: maisvidaativa@cm-paredes.pt

