



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OEIRAS E S. JULIÃO DA BARRA,
PAÇO DE ARCOS E CAXIAS

PROPOSTA DE DELIBERAÇÃO Nº 170/2023

Assunto: Aprovação do Regulamento do Programa Ginástica Sénior “Freguesia Ativa”

I. INTRODUÇÃO:

Considerando que:

- Compete à Junta de Freguesia promover e executar projetos de intervenção comunitária nas áreas da ação social, cultura e desporto, bem como apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para a freguesia, ao abrigo das alíneas t) e v) do n.º 1, do artigo 16.º da Lei n.º 75/2013.
- A União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias (UFOPAC) no âmbito das GOP propôs a dinamização de um programa de ginástica destinado à população sénior residente na área geográfica da UFOPAC.
- A prática de exercício físico promove a saúde e a preservação da autonomia funcional ao longo da vida, sendo de particular relevância para a idade pós reforma, pois contribui para a saúde e o combate à solidão.
- Desde 2022 que a UFOPAC dinamiza um programa de atividade física sénior, entre outubro e junho, sendo que os seniores que participam no Programa realizam atividade física pelo menos uma vez por semana.

II. PROPOSTA

Atento os considerandos e o enquadramento legal, propõe-se que se delibere a aprovação:

- a) Do Regulamento do Programa Ginástica Sénior “Freguesia Ativa”;



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OEIRAS E S. JULIÃO DA BARRA,
PAÇO DE ARCOS E CAXIAS

- b) Do envio da presente proposta para aprovação da Assembleia de Freguesia, ao abrigo do disposto na alínea h), do n.º 1 do artigo 16.º e da alínea f) do n.º 1 do artigo 9.º, ambos da Lei n.º 75/2013.

Oeiras, 30 de outubro de 2023.

A Presidente,


Madalena Castro

UFOPAC
ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

DELIBERAÇÃO:

Aprovado com 6
votos favoráveis:
(10 MV + 1 PS + 2 PSD +
1 CDU + 1 IL. + 1 NUN. COSTA)
+ 3 ABSTENÇÕES
(1 PS + 2 overline)

15/12/23

O PRESIDENTE,

FREGUESIA DE OEIRAS E SAU JULIA
DA BARRA, PAÇO DE ARCOS E CAXIAS

DELIBERAÇÃO

Aprovado por
unanimidade.

A PRESIDENTE,

9/11/2023



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OEIRAS E S. JULIÃO DA BARRA, PAÇO DE ARCOS E CAXIAS

REGULAMENTO DO PROGRAMA GINÁSTICA SENIOR

“FREGUESIA ATIVA”

Preâmbulo

A União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias (UFOPAC) propõe-se dinamizar um programa de ginástica destinado à população sénior residente na área geográfica da UFOPAC.

A prática de exercício físico promove a saúde e a preservação da autonomia funcional ao longo da vida, sendo de particular relevância para a idade pós reforma, pois contribui para a saúde e o combate à solidão.

Desde 2022 que a UFOPAC dinamiza um programa de atividade física sénior, entre outubro e junho, sendo que os seniores que participam no Programa realizam atividade física pelo menos uma vez por semana.

Atento a estes pressupostos, a UFOPAC pretende com o presente Regulamento definir condições de equidade para todos os participantes e estipular os princípios inerentes à participação no Programa “Freguesia Ativa”.

Nestes termos, ao abrigo do disposto no artigo 241.º da Constituição da República Portuguesa, no uso das competências previstas na alínea h) do n.º 1 do artigo 16.º e na alínea f) do n.º 1 do artigo 9.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei 75/2013, de 12 de setembro, a União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias propõe à Assembleia de Freguesia da UFOPAC, o seguinte Regulamento:

Artigo 1.º

Lei habilitante

O presente regulamento é habilitado pelo disposto nos artigos 241.º da Constituição da República Portuguesa e dos artigos 7.º, n.º 2 alínea d), 9.º, n.º 1 alínea f) e 16.º, n.º 1 alínea h), ambos da Lei 75/2013, de 12 de setembro, na sua atual versão.



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OEIRAS E S. JULIÃO DA BARRA, PAÇO DE ARCOS E CAXIAS

Artigo 2.º

Objeto

- 1 - O presente Regulamento tem como objeto definir as condições de candidatura e participação no Programa "Freguesia Ativa" desenvolvido pela União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias, adiante designado por Programa.
- 2 - O Programa engloba atividades como ginástica de manutenção, postura e alongamento e outras atividades físicas que são definidas pela UFOPAC em cada época desportiva.

Artigo 3.º

Âmbito

O presente Regulamento enquadra-se na política de promoção da saúde através da prática de atividade física, promovendo o envelhecimento ativo.

Artigo 4.º

Beneficiários

- 1 - Podem candidatar-se ao Programa todos os cidadãos residentes na área geográfica da UFOPAC, a partir dos 55 anos de idade, completos até à data de entrega do processo de inscrição.
- 2 - A admissão das candidaturas a que se refere o número anterior está sujeita à existência de vagas.

Artigo 5.º

Candidaturas

- 1 - O período de candidatura decorrerá durante o mês de setembro de cada ano civil.
- 2 - As candidaturas deverão ser formalizadas pelos interessados nos postos de atendimento da UFOPAC (Oeiras, Paço de Arcos e Caxias) ou através do email geral@ufopac.pt.
- 3 - A candidatura terá de ser acompanhada dos seguintes documentos:
 - a) Apresentação do Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão;
 - b) Comprovativo de residência, comprovada pelos serviços da UFOPAC;
 - c) Declaração médica, apenas no caso de existir alguma restrição para a prática de atividade física.
- 4 - Os participantes que faltarem 3 (três) vezes seguidas ou 6 (seis) interpoladas da totalidade das aulas, não poderão fazer reinscrição no Programa na época seguinte.
- 5 - Os participantes serão informados, do horário e modalidade que irão frequentar, bem como das condições de participação e as condições da apólice de seguro.
- 6 - Não são permitidas substituições diretas ou trocas entre participantes.



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OEIRAS E S. JULIÃO DA BARRA, PAÇO DE ARCOS E CAXIAS

Artigo 6.º

Seguro

1 – A UFOPAC contratualizará uma apólice de seguro de acidentes pessoais para todos os participantes do Programa.

Artigo 7.º

Atividades do Programa

1 - As atividades regulares do Programa contemplam a frequência de, pelo menos, uma aula por semana, com horário, local e demais condições definidos pelos serviços da UFOPAC.

2 - Em cada época desportiva, podem ser definidas atividades complementares, cuja frequência se encontra condicionada às vagas disponíveis.

Artigo 8.º

Deveres dos participantes

Constituem deveres dos participantes:

- a) Informar o serviço responsável da UFOPAC, da mudança de residência, bem como de todas as doenças, incapacidades (motoras ou outras) ou demais circunstâncias verificadas posteriormente à apresentação da candidatura, que alterem significativamente as condições de participação no Programa ou sejam impeditivas dessa participação;
- b) Avisar, por escrito, a UFOPAC da impossibilidade de manter a participação no programa (desistência), sob pena de no ano seguinte não ser aceite a sua inscrição;
- c) Cumprir o horário da turma atribuída;
- d) Em caso de acidente durante o período de aula, comunicar o acidente ao monitor;
- e) Proceder à assinatura da folha de presença disponibilizada pela UFOPAC.

Artigo 9.º

Cessaçãõ do direito de participação no Programa

São causas de cessação da participação no Programa na época corrente e futuras:

- a) A prestação de falsas declarações quer no processo de candidatura, quer ao longo do ano 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 3 (três) vezes seguidas ou 6 (seis) interpoladas da totalidade das aulas;
- d) O incumprimento dos deveres previstos no artigo 8.º.



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OEIRAS E S. JULIÃO DA BARRA, PAÇO DE ARCOS E CAXIAS

Artigo 10.º

Validade

As candidaturas têm a validade de uma época desportiva (de 01 de outubro a 30 de junho do ano seguinte).

Artigo 11.º

Disposições finais

- 1 - A UFOPAC reserva-se o direito de cancelar ou alterar as turmas existentes.
- 2 - O desconhecimento do Regulamento não poderá ser invocado para justificar o não cumprimento das suas obrigações.

Artigo 12.º

Dúvidas e omissões

Compete ao Presidente da UFOPAC ou ao Vogal com competência delegada, resolver todas as dúvidas e omissões respeitantes à interpretação e execução do presente Regulamento.

Artigo 13.º

Entrada em vigor

O presente regulamento foi aprovado, por unanimidade, em reunião ordinária do Executivo em 9 de novembro de 2023, e pela Assembleia da União das Freguesias, por maioria, em sessão de 15 de dezembro de 2023, e entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação nos termos legais.



**UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OEIRAS, SÃO JULIÃO DA BARRA,
PAÇO DE ARCOS E CAXIAS**

FICHA DE INSCRIÇÃO PROGRAMA "FREGUESIA ATIVA"

ATIVIDADES EM QUE SE INSCREVE:

Assinale as datas em que se pretende inscrever.

ATIVIDADE	Data		Data	

DADOS PESSOAIS			
Nome			
Morada			
Telefone	Telemóvel		
E-mail			
BI/Cartão Cidadão		Data validade:	
Nº Eleitor		Data Nascimento:	
Indique se sofre de alguma doença ou incapacidade que limite a prática da atividade física			
IMPORTANTE			
A inscrição é gratuita. A inscrição sem comparência impede a participação em ações futuras promovidas pela UFOPAC. Obrigada!			

Garantimos a estrita confidencialidade no tratamento dos seus dados. A informação por si disponibilizada não será partilhada com terceiros e será utilizada apenas para os fins diretamente relacionados com o Programa em que se inscreve.

Não autorizo que os meus dados sejam usados para envio de divulgação sobre futuras ações desenvolvidas pela UFOPAC.

