

Programa “Clube do Movimento – Desporto Sénior”

Normas de Participação

N.º de Inscrição: _____

1. ORGANIZAÇÃO

Município de Odivelas/Divisão de Desenvolvimento Desportivo

2. ENTIDADES PARCEIRAS

Associação de Moradores do Vale do Forno

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças

Associação Melhoramentos Socioculturais do Vale Grande

Associação Melhoramentos Vale Pequeno

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Complexo Porto Pinheiro

Grupo Desportivo dos Bons Dias

Junta da União das Freguesias de Pontinha e Famões

Junta da União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival

Junta da União das Freguesias de Ramada e Caneças

Junta de Freguesia de Odivelas

3. DESCRIÇÃO E OBJETIVOS

O Clube do Movimento – Desporto Sénior consiste num programa de exercício físico composto por 10 atividades regulares e algumas atividades pontuais destinado a todos os munícipes do Concelho de Odivelas com 60 anos ou mais.

Este projeto desenvolve-se desde o ano de 2000 e atualmente mobiliza cerca de 2.000 pessoas de todas as freguesias do município, com cerca de 4500 utilizações semanais, de setembro a julho.

Este programa tem como:

MISSÃO

- Promover a oferta de atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para o município, incluindo aquelas que contribuam para a promoção da saúde e prevenção de doenças;

- Incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adoção de estilos de vida ativa.

VISÃO

- Apostar na atividade física como um importante eixo de promoção da saúde, bem-estar e inclusão social;
- Prolongar a idade de vida funcional e autónoma;
- Criar espírito desportivo e de participação ativa no desporto do concelho.

VALORES

- Fomentar o espírito de participação, cooperação e colaboração;
- Desenvolver a confiança, autoestima e valorização individual;
- Provocar sentimento de pertença e de amizade.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições para ser membro do Clube do Movimento ocorrem ao longo do ano e são vitalícias.

Para se inscrever, cada munícipe deverá fazer-se acompanhar da seguinte documentação:

- Ficha de Inscrição fornecida pela CMO, preenchida e assinada;
- 1 Fotografia atual;
- Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão;
- Comprovativo de residência com nome do participante, morada e datado com o ano de inscrição;

5. ATIVIDADES

O programa possibilita a cada munícipe inscrito a participação em atividades regulares semanais e várias atividades pontuais que se organizam ao longo do ano, como é o caso dos Jardins em Movimento, Festa de Natal, Semana do Desporto Sénior, Coração Ativo, Caminhada Solidária, Torneios Internos de Boccia e Festa de Encerramento.

Todas estas atividades e iniciativas pertencentes ao planeamento do programa “Clube do Movimento” são da responsabilidade da Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas, e são orientadas por Técnicos de Exercício Físico devidamente certificados.

Os inscritos no programa participam também todos os anos em saraus de encerramento organizados por clubes do Concelho e são convidados a participar em várias iniciativas organizadas por outros serviços da Câmara Municipal de Odivelas ou outras entidades, na área do exercício físico, cultura, saúde e educação.

5.1 - Seguros

Todos os participantes devidamente inscritos estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais durante o período da aula e/ou iniciativas.

Ocorrido um acidente durante o exercício físico orientado pelo(a) professor(a), este deverá ser sempre comunicado ao professor antes do término da aula e o sinistrado terá 8 dias para acionar o seguro, entregando na Divisão de Desenvolvimento Desportivo, os seguintes documentos:

- Relatório de urgência e exames;
- Declarações médicas;
- Prescrições/guias de tratamento;
- Faturas respetivas ao acidente.

5.2 – Descrição das atividades

As atividades regulares do programa estão mencionadas no quadro que se segue:

| Atividade | Descrição | Frequência semanal | |
|-------------------------|-------------------------|---|-----------------|
| Atividades Terra | Boccia Sénior | Jogo competitivo que contribui para o aumento da vitalidade mental, física e social, estimulando a perícia nos lançamentos e a capacidade cognitiva dentro da estratégia de jogo. | 1x ou 2x semana |
| | Caminhada Sénior | Praticada ao ar livre, sem necessidades de maiores exigências de aprendizagem técnica, com transferência de hábitos saudáveis para o dia-a-dia. | Até 4x semana |
| | Corrida Sénior | Praticada ao ar livre e em grupo. Onde irá adquirir algumas técnicas da corrida. Esta ajuda na manutenção da força muscular, da densidade óssea, da coordenação e mobilidade, reduzindo o risco de quedas e fraturas e aumenta a perspetiva de uma vida independente. | 1x semana |
| | Dança Sénior | Aula de exercício físico em grupo, com música, passando por diversos estilos de dança: desde as danças tradicionais portuguesas às danças mais atuais. | 1x semana |
| | Ginástica Sénior | Aula de exercício físico em grupo focando o equilíbrio, a postura, a coordenação, a força, a aptidão cardiorrespiratória e a flexibilidade de forma a | 2x semana |

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------|---|-----------------|
| | | melhorar a funcionalidade nas tarefas diárias. | |
| | Karaté Sénior | Modalidade diferenciadora dentro das modalidades tradicionalmente praticadas por esta população, apresenta estímulos de coordenação, equilíbrio, lateralização, precisão de movimentos e a longo prazo a memória e a concentração. | 1x ou 2x semana |
| | Padel Sénior | Aula em grupo, jogado com raquetas muito semelhante ao ténis. A sua grande característica é a sua facilidade de aprendizagem, sendo possível trocar bolas desde a primeira experiência e em qualquer idade. | 1x ou 2x semana |
| | Walking Football | É uma atividade em equipa criada para os seniores. O “futebol a andar”, é um desporto para quem quer manter-se ativo e divertir-se a jogar, mesmo quando o corpo já não permite outros esforços. Permite também o convívio e a manutenção do gosto pelo treino, com óbvios benefícios para a saúde. | 1x semana |
| | Yoga Sénior | Aula em grupo com vista a manter o equilíbrio por meio da prática de posturas específicas, sendo eficiente na integração do corpo, da mente e do espírito. | 1x semana |
| Atividades Aquáticas* | Hidroginástica Sénior | Exercício físico desenvolvido no meio aquático, de manutenção das competências físicas, aliado à diversão, ao prazer e ao bem-estar. | 1x semana |
| | Natação Sénior | Aulas que têm como objetivo a aquisição de autonomia no meio aquático, bem como a introdução das técnicas de nado, promovendo um estilo de vida saudável. | 1x semana |
| | Prevenção de Quedas | Sessões aquáticas de movimento que têm como objetivo melhorar o equilíbrio e a coordenação motora na marcha, bem como trabalhar os medos associados às quedas. | 1x ou 2x semana |
| | Reabilitação Cognitiva | Sessões aquáticas destinadas a utilizadores com alteração das funções cognitivas e/ou do foro da saúde mental, com alterações ao nível social, emocional e motor. | 1x ou 2x semana |

*A frequência das atividades aquáticas obedece ao pagamento mensal de 5,00 € (uma vez por semana de piscina) e de 7,00 € (duas vezes por semana de piscina), de acordo com o estabelecido no Regulamento n.º 266/2017 “Regulamento de Taxas e Outras Receitas Municipais e suas Normas de Liquidação e Cobrança” em Diário da República, 2.ª série – N.º 97 – 19 de maio de 2017. O período de pagamento das atividades de piscina é realizado entre os **dias 11 a 20 de cada mês** (dias úteis), sendo sempre referente ao mês seguinte. O participante ficará isento do pagamento da taxa mensal da piscina, mediante apresentação do documento que certifica a isenção do pagamento das Taxas Moderadoras do Sistema Nacional de Saúde por insuficiência económica (Código 705).

5.2 - Equipamento

Os participantes devem fazer-se acompanhar de equipamento adequado à prática de atividade física que irão realizar.

| | |
|---|---|
| Pavilhão/Sala | Calças ou calções de fato treino + T-shirt Ténis (não podendo realizar a atividade com o calçado da rua) Toalha Água |
| Piscina | Fato de banho/calções de banho + Touca + Chinelos Cadeado Óculos (caso seja necessário proteger os olhos) Toalha + produtos de higiene |
| Para todas as atividades e iniciativas – Folha com registo da medicação e contactos de emergência. Evitar o uso de bijuteria. | |

O Município de Odivelas declina qualquer responsabilidade pelo desaparecimento/dano de objetos de valor durante a realização das atividades.

5.3 – Horários das atividades:

| Ginástica Sénior | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Caneças Bombeiros 3ª e 5ª 8:30/9:15/10:00/ 10:45 | Vale Forno Amovalflor 2ª e 4ª 10:00 | Vale Grande 3ª e 5ª 11:00/11:45 | Vale Pequeno 3ª e 5ª 10:00 | Póvoa Stº Adrião 2ª e 4ª 9:00/9:45/10:30/ 11:15/14:15/ 15:00/15:45/ 16:30 |
| Ramada Bons dias 2ª e 6ª 8:30/9:15/ 10:00/10:45/ 11:30 2ª e 4ª 15:30 | Feira do Silvado 3ª e 5ª 14:30/15:00 | Odivelas Polivalente 2ª e 4ª 9:00/9:45/ 10:30/11:15/12:00 | Famões 4ª e 6ª 9:00/9:45/ 10:30/11:15/ 12:00 | Pontinha 2ª e 4ª 14:15/15:00/ 15:45/16:30 |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Olival Basto 2ª e 4ª 9:00/9:45 | Casal Rato 3ª e 5ª 10:45/11:30 | Feira do Silvado/Odivelas Bairro Olaio 3ª e 5ª 8:00/8:45/9:30/ 10:15/11:00 | Odivelas Pavilhão Multiusos 3ª e 5ª 9:00/9:45/10:30/11:15/12:00 2ª e 4ª 9:00/9:45/10:30/11:15/14:30 |
|---|---|--|--|

| Boccia Sénior | | |
|---|---|--|
| Pontinha 3ª 10:45 | Olival Basto 4ª 10:30 | Vale Forno Amovalflor 5ª 14:00 |
| Odivelas Bairro Olaio 3ª 11:45 | Casal Rato 5ª 10:00 | Póvoa Stº Adrião 5ª 15:00 |
| Vale Pequeno 3ª 14:30 | Odivelas Feira do Silvado 5ª 11:45 | Odivelas Pavilhão Multiusos 4ª 15:00/15:45 6ª 10:30/11:15 |

| Dança Sénior | | |
|---|---|---|
| Vale Grande 2ª 9:45 | Pontinha 3ª 10:00 | Póvoa Stº Adrião 5ª 9:30/10:15 |
| Odivelas Pavilhão Multiusos 2ª 11:00/11:45 6ª 9:30/10:15 | Odivelas Polivalente 3ª 11:15/12:00 | Olival Basto 5ª 11:15 |
| Famões 3ª 9:00 | Odivelas Feira do Silvado 4ª 10:00/10:45/11:30 | Vale Forno Amovalflor 4ª 9:00 |

| Karaté Sénior | | |
|---|--|--|
| Caneças Bombeiros 2ª 9:15 | Olival Basto 3ª 10:15 | Pontinha 5ª 11:30 |
| Odivelas Pavilhão Multiusos 2ª 10:30 4ª 10:15/11:00/11:45 6ª 11:30 | Ramada Bons Dias 3ª 11:30 | Póvoa Stº Adrião 6ª 10:15 |
| Vale Forno Amovalflor 2ª 11:30 | Famões 5ª 10:15 | Vale Grande 6ª 14:30 |

| Yoga Sénior | | |
|--|---|--|
| Póvoa Stº Adrião 3ª 9:00/9:45 | Caneças Bombeiros 4ª 10:15 | Ramada Bons Dias 5ª 15:45 |
| Famões 3ª 11:00 | Odivelas Pavilhão Multiusos 4ª 9:00/9:45/ 10:30/11:15 | Odivelas Feira Silvado 6ª 9:00/9:45/ 10:30 |
| Casal Rato 4ª 9:00 | Odivelas Polivalente 5ª 14:45 | Vale Pequeno 2ª 9:00 |

| Hidroginástica Sénior | | | | | Natação Sénior | Prevenção de quedas | Reabilitação cognitiva |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 2.^a Feira | 3.^a Feira | 4.^a Feira | 5.^a Feira | 6.^a Feira | | | |
| | 09:15 (T) | 08:30 (D) | 09:15 (T) | 09:15 (D) | 2. ^a 16:00 Tanque | 2. ^a 14:15 (T) | 2. ^a 15:15 (T) |
| 10:00 (T) | 10:00 (T) | 09:15 (D) | 10:00 (T) | 10:00 (T/D) | 3. ^a 15:15 Tanque | 3. ^a 14:15 (T) | 2. ^a 15:45 (T) |
| 10:45 (D) | 11:30 (D) | 10:00 (T/D) | 11:30 (D) | 11:30 (D) | 6. ^a 15:15 Tanque | 3. ^a 13:30 (T) | 3. ^a 15:45 (T) |
| 11:30 (T/D) | 12:15 (T/D) | 11:30 (D) | 12:15 (D) | 12:15 (D) | | 5. ^a 14:15 (T) | 4. ^a 09:15 (T) |
| 13:00 (T) | 13:00 (D) | 12:15 (T/D) | 13:00 (D) | 13:00 (T/D) | | 5. ^a 13:30 (T) | 4. ^a 13:00 (T) |
| | 14:30 (D) | 13:00 (D) | 14:30 (D) | 14:30 (D) | | 6. ^a 14:15 (T) | 5. ^a 14:15 (T) |
| | 15:15 (D) | 14:30 (T) | 15:15 (D) | 15:15 (D) | | | 5. ^a 15:45 (T) |
| | 16:00 (D) | 15:15 (D) | 16:00 (D) | 16:00 (T) | | | 6. ^a 09:15 (T) |
| | 16:45 (T) | 16:00 (T) | 16:45 (T) | 16:45 (T) | | | 6. ^a 16:45 (T) |
| | | | | | | | Sáb. 13:30 (T) |

| Caminhada Sénior | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Odivelas Parque Naide Gomes 2. ^a – 9:45 | Casal do Rato Junto ao pavilhão 3. ^a – 9:00 | Caneças Junto aos prédios cor de rosa, antes do estreito 4. ^a – 9:00 | Póvoa St^o Adrião Ringue 5. ^a – 9:00 | Odivelas Rio da Costa 6. ^a – 9:00 |
| | Pontinha Junto aos campos de ténis 3. ^a – 9:00 | Ramada Junto ao Parque 25 Abril 4. ^a – 9:45 | Famões Ringue da Quinta das Pretas 5. ^a – 9:00 | Vale Grande Polidesportivo 6. ^a – 9:45 |

| Corrida Sénior |
|---|
| Odivelas Parque Naide Gomes 2. ^a 10:30 |

| Padel Sénior |
|---|
| Odivelas Parque Naide Gomes 2. ^a e 4. ^a 9:00/9:45 |

| Walking Football |
|---|
| Odivelas Complexo Porto Pinheiro 6. ^a 9:15/10:15 |

5.5 – Avaliação física do participante

Ser suficientemente ativo significa que deve acumular diariamente pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Esta atividade deverá ser complementada com exercícios que solicitem a força e a flexibilidade pelo menos duas vezes por semana. A inatividade e os comportamentos sedentários constituem um risco para a saúde e estão associados a um aumento das doenças crónicas, sendo este um dos motivos pelo qual é realizada uma avaliação aos alunos do Clube do Movimento.

No que concerne à atividade de ginástica sénior realizam-se 2 momentos de avaliação das capacidades funcionais dos alunos, nomeadamente, as componentes de força e flexibilidade dos membros superiores e inferiores, de resistência aeróbia e de equilíbrio, bem como uma avaliação à composição corporal composta pelo Índice de Massa Corporal (IMC) e pelo Perímetro Abdominal.

Na atividade de Karaté os alunos são submetidos a exame final para passagem de nível aumentando assim a sua graduação recebendo o cinto (Obi) correspondente.

Nas restantes atividades existirá 2 momentos de avaliação inicial e final por forma a criar um sistema de avaliação de competências adquiridas.

Todas as atividades aquáticas requerem avaliação inicial. Na Hidroginástica Sénior e na Natação Sénior esta avaliação é realizada através da realização de uma aula experimental. Nas atividades terapêuticas a avaliação é realizada em solo, sendo que na Prevenção de Quedas é para aferir a qualidade das reações de equilíbrio e os medos do utilizador, e na Reabilitação Cognitiva é para aferir a alteração nas competências psicológicas, perceptivas e cognitivas, em ambas, usando escalas validadas e específicas para o efeito e realizando reavaliações sempre que necessário para atestar a sua evolução.

Uma vez que a condição de saúde para a prática da atividade física é da responsabilidade de cada participante, o Município de Odivelas sugere que todos os participantes possam consultar o seu médico de família no sentido de realizar um exame médico prévio.

5.6 – Fatores de exclusão das atividades

A coordenação reserva o direito de retirar o(a) participante da(s) atividade(s) durante a época de exercício físico, sem aviso prévio, caso ultrapasse o número de faltas abaixo indicadas e/ou caso exista falta de pagamento da(s) atividade(s) Aquática(s) no período mencionado.

- 15 Faltas, se pratica uma vez por semana (5 faltas no 1º período, 5 faltas no 2º período e 5 faltas no 3º período);
- 30 Faltas, se pratica duas vezes por semana (10 faltas no 1º período, 10 faltas no 2º período e 10 faltas no 3º período).

Os alunos poderão entrar em contacto com o Clube do Movimento, através do número 219320987, para se informarem sobre o número de faltas em cada atividade nos meses de novembro, março e maio.

Caso seja retirado(a) por faltas: contactar a coordenação do Clube do Movimento, a partir do mês de julho para se reinscrever.

Caso seja o(a) participante a desistir ou seja retirado por falta de pagamento: contactar a coordenação em qualquer altura da época de exercício físico para se reinscrever.

A admissão em todas as atividades regulares será por ordem de chegada à lista de espera, quando exista vaga.

5.7 - Proteção de dados

Os dados pessoais solicitados para a inscrição, serão objeto de tratamento no âmbito do Regulamento Geral de Proteção de Dados – RGPD (Regulamento 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016), relativo à proteção das pessoas singulares e de acordo com a Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto;

Os dados ficarão na posse da Divisão de Desenvolvimento Desportivo até ao final da época letiva, sendo posteriormente enviados para o Arquivo Municipal e Arquivo Histórico (AMAH), onde ficarão durante cinco anos até à sua eliminação, conforme a Portaria n.º 1253/2099 de 14 de outubro;

Em caso de acidente, os dados serão transmitidos ao corretor de seguros e/ou seguradora, subcontratante da Câmara Municipal de Odivelas, para efeitos de inclusão na devida apólice de seguro. A entidade organizadora compromete-se a prestar informação aos titulares sobre quem é o subcontratante conforme RGPD;

Em caso de recolha de imagem haverá a possibilidade de difusão por transmissão da mesma, a entidade organizadora fará a publicidade no site da Câmara Municipal de Odivelas e redes sociais (facebook, twitter, instagram, youtube);

Os titulares singulares têm direito ao acesso, retificação, oposição e apagamento dos dados fornecidos, bem como apresentar reclamação a uma entidade de controlo;

Qualquer questão relativa a dados pessoais deverá ser dirigida para o Encarregado de Proteção de Dados da Câmara Municipal de Odivelas, através dos seguintes meios: endereço eletrónico (protecaodedados@cm-odivelas.pt).

6 - CONTACTOS

DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO/PROJETO CLUBE DO MOVIMENTO
Pavilhão Multiusos de Odivelas, Alameda Porto Pinheiro, 2675-668 Odivelas

Horário de atendimento telefónico: das **15h00 às 16h00**

Coordenação: 219 320 987

Apoio Administrativo: 219 320 979/986/991

Atividades Aquáticas: 219 320 764/765

Nota: A coordenação do programa reserva-se no direito de atualizar as normas sempre que se justificar.