



2018

QUADRO NORMATIVO PROGRAMA DE ENVELHECIMENTO ACTIVO E SAUDÁVEL

Junta de Freguesia de Moscavide e Portela

PRIMEIRO AS PESSOAS



PREÂMBULO

Tendo presentes que as políticas de inclusão social devem estar fortemente focadas nos grupos de risco, onde estão centrados os idosos da freguesia, foram criadas e pensadas medidas de proteção à velhice, através do acompanhamento, apoio e orientação social e proteção em situação de risco, de abandono, de solidão. Apostando em modelos de prevenção, através da realização de atividades, de promoção da cidadania, de exercício físico, de diálogo geracional, de atividades lúdicas, promoção de hábitos de vida saudáveis e promoção de intercâmbios geográficos e culturais

Com este enfoque foi criado o Programa de Envelhecimento Ativo – PEAS, o qual visa o desenvolvimento organizado e concertado de atividades lúdicas para o acompanhamento dos idosos da Freguesia.



Artigo 1º

Objectivos

No âmbito do Programa de Envelhecimento Ativo e Saudável (PEAS), as atividades infra descritas pretendem:

- Promover a qualidade de vida e bem-estar dos seus participantes
- Incentivar momentos de convívio, como forma de combate ao isolamento social
- Impulsionar o desenvolvimento de novos conhecimentos/aprendizagens

Artigo 2º

Destinatários

Pessoas residentes na Freguesia com mais de 55 anos ou em situação de reforma/pensionistas.

Utentes inscritos no centro de Dia Social e Comunitário da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela poderão, mesmo que não residentes, inscrever-se no presente programa.

Artigo 3º

Descrição das Actividades

Cada uma das atividades desenvolvidas tem a sua própria dinâmica/calendarização.

Passamos a enumerar, para o ano de 2018/2019, as atividades propostas:

- Cavaquinhos
- Chi kung
- Cidadania Séc. XXI
- Costura Criativa e Artesanato (em Moscavide em parceria com a Associação CURPIM)
- Danças 100 Idade
- Expressão Musical Intergeracional (parceria com APEE da Escola JI/EB1 Portela)
- Ginástica: Exercícios para a Reforma Activa
- Grupo teatro Musical
- Informática



- Inglês
- Mindfulness
- Pintura/Cerâmica
- Reiki

Como atividades mensais destacamos:

- Passeios Sócio-Culturais
- Sessões de Educação para a Saúde (parceria com USF Tejo e Farmácia Varela)

Artigo 4º

Calendarização

As atividades referentes ao PEAS têm início no mês de Outubro de cada ano e término no mês de Julho do ano seguinte.

Artigo 5º

Horários

Cada atividade tem os seus horários próprios, sendo considerando os polos de Moscavide e da Portela. Aquando da inscrição os participantes serão informados acerca da periodicidade semanal e horários de cada atividade.

Artigo 6º

Inscrições

As inscrições efectuam-se presencialmente em dois locais:

- Sede da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela – Av. República - Portela
- Delegação de Moscavide – Rua António Maria Pais - Moscavide

Documentos/Informação necessária:

- Cartão do Cidadão (Bilhete de Identidade; NIF)
- Nº Eleitor
- Cartão de Utente do Centro de Dia Social e Comunitário da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela (casos em que não sejam residentes na Freguesia)

Os participantes poderão inscrever-se em qualquer atividade, desde que a mesma tenha capacidade (Vagas disponíveis).

Artigo 7º

Pagamento

Nas atividades onde há lugar a pagamento, o mesmo deverá ser realizado no ato da inscrição ou mensalmente, até dia 8 de cada mês, nos Serviços Administrativos.

Há lugar a pagamento de 1€/mês nas seguintes atividades:

- Chi kung
- Cidadania Séc. XXI
- Danças 100 Idade
- Ginástica: Exercícios para a Reforma Activa
- Grupo teatro Musical
- Inglês

Caso os participantes pretendam pagar a totalidade do ano será cobrado o valor de 10€.

Deverá ser entregue Recibo aos participantes como comprovativo de pagamento.

Artigo 8º

Regras de Funcionamento

Os participantes deverão informar os Serviços Administrativos em caso de os participantes se verem impossibilitados de comparecer na atividade.

Ao atingirem 3 faltas injustificadas a sua vaga será disponibilizada ao participante que se encontre em primeiro lugar na lista de espera (caso exista).

As faltas são justificadas através de declaração médica ou de presença.

Artigo 9º

Deveres da Entidade Promotora

É dever da Entidade Promotora:

- Zelar pelo Bem-estar e segurança dos participantes nas atividades



- Elaborar um Seguro de Acidentes para cada participante.
- Comunicar aos participantes com uma antecedência mínima de 1 semana acerca de qualquer alteração nos horários estipulados.

Artigo 10º

Deveres dos Participantes

É dever dos participantes:

- Serem assíduos e Pontuais.
- Informarem os Serviços relativamente às faltas justificadas/injustificadas.
- Em atividades que utilizem o Ginásio deverá ser utilizado calçado apropriado para o efeito sendo expressamente proibido o uso de calçado de rua.
- Serem detentores do material necessário para o desenvolvimento das atividades, nomeadamente computador portátil (Aulas de informática) e cavaquinho (Aulas de Cavaquinho)
- Efetuarem o pagamento da mensalidade (nos casos em que a mesma é aplicável) até ao dia 8 de cada mês, sob pena de não lhes ser permitida a participação na atividade.

Artigo 11º

Direitos da Entidade Promotora (Junta de Freguesia de Moscavide e Portela)

A entidade Promotora reserva-se o direito de:

- Alterar os horários das aulas/locais, informando sempre os seus participantes com o mínimo de 1 semana de antecedência e desde que os mesmos se situem dentro dos limites geográficos da Freguesia.

Artigo 12º

Direitos dos Participantes

São direitos dos praticantes:

- Ver providenciada a sua segurança.
- Serem apoiados/auxiliados pelo Técnico/Professor que os acompanha sempre que necessário.
- Estarem protegidos por um Seguro de Acidentes a cargo da entidade Promotora.

Artigo 13º

Omissões

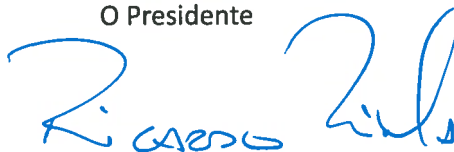
Todos os casos não previstos no presente documento serão levados à consideração do Órgão Executivo da Junta de Freguesia para apreciação.

Este Quadro Normativo entra em vigor após aprovação do órgão deliberativo, Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Moscavide e Portela.

Aprovado na 27.ª Reunião Ordinária do Órgão Executivo de 08 de novembro de 2018

A Junta de Freguesia de Moscavide e Portela

O Presidente



- Ricardo Jorge Monteiro Lima -

Aprovado na 1.ª Reunião da 5ª Sessão Ordinária do Órgão Deliberativo de 20 de dezembro de 2018

A Assembleia de Freguesia de Moscavide e Portela

A Presidente



- Albertina Filomena Pereira Guerreiro -