

Regulamento Municipal do Projeto “VIVER mais, VIVER melhor”

Nota Justificativa

Consciente de que no concelho de Mesão Frio o envelhecimento da população é uma realidade que conduz ao isolamento da pessoa idosa, torna-se premente encontrar respostas, bem como mecanismos que protejam e atentam, de forma particular, às específicas necessidades desta camada mais frágil da nossa sociedade. Não obstante, esta preocupação estende-se a todos os munícipes do concelho que apresentem sintomas de fragilidade física e psicológica.

Atualmente, o exercício físico é fator de prevenção de várias doenças melhorando, consideravelmente, as condições de vida da pessoa idosa. Com o Projeto “VIVER mais, VIVER melhor”, na modalidade de hidroterapia os idosos têm condições de melhorar, rapidamente, o seu estado físico com maior segurança uma vez que, dentro de água todos os exercícios podem ser executados calmamente, sem se correr o risco de graves lesões.

A hidroterapia é uma prática terapêutica em ambiente aquático, que visa proporcionar a atividade física de uma maneira segura, menos forçada e cansativa do que os exercícios feitos fora de água.

A modalidade ginástica, como uma atividade integrada por um sistema de exercícios físicos, especialmente escolhidos, que requerem força, flexibilidade e agilidade, contribuirá igualmente para a melhoria da condição física e psíquica dos seus beneficiários, proporcionando-lhes viver mais e melhor.

Não obstante, atenta a esta realidade, a Câmara Municipal, no uso das competências que lhe estão atribuídas, nos termos da alínea u) do nº 1 do art. 33º da lei nº 75/2013, de 12 de setembro, propõe-se instituir o Projeto “VIVER mais, VIVER melhor”, pelo que elaborou o presente Regulamento, que define as condições de acesso e os procedimentos a adotar no funcionamento do referido Projeto.

Capítulo I

Disposições Gerais

Artigo 1º

(Âmbito)

O presente Regulamento aplica-se à área geográfica do concelho de Mesão Frio e estabelece as normas de acesso ao Projeto “VIVER mais, VIVER melhor” e conforme o disposto nos artigos que se seguem.

Artigo 2º

(Objetivo)

Melhorar o bem-estar físico e psíquico dos utilizadores, a quem se destina o projeto regulamentado, através das modalidades de hidroterapia e ginástica, realizadas nas Piscinas Municipais cobertas e nas freguesias do concelho de Mesão Frio.

Artigo 3º

(Destinatários)

1. São destinatários da hidroterapia, munícipes residentes no concelho de Mesão Frio, num total de quarenta por turma, distribuídos por três turmas, desde que cumpram os requisitos constantes no presente Regulamento, podendo usufruir desta modalidade:
 - a) Munícipes com mais de 65 anos;
 - b) Munícipes que, embora não tendo a idade indicada na alínea anterior, apresentem aconselhamento médico, documentado por um especialista, para o efeito.

2. São destinatários das aulas ginástica, munícipes residentes no concelho de Mesão Frio, num total de vinte e cinco por turma, distribuídos por cinco turmas, desde que cumpram os requisitos constantes no presente Regulamento, podendo usufruir desta modalidade:
 - a) Munícipes com mais de 55 anos;
 - b) Munícipes que, embora não tendo a idade indicada na alínea anterior, apresentem aconselhamento médico, documentado por um especialista, para o efeito.

Artigo 4º

(Processo de Inscrição)

1. Para efeitos do disposto no artigo anterior, o processo de inscrição deverá ser instruído com os seguintes documentos:
 - a) Ficha de Inscrição disponível no Gabinete de Ação Social ou no sítio internet da Câmara Municipal - www.cm-mesaofrio.pt;
 - b) Cartão de Cidadão/ Bilhete de Identidade;
 - c) Atestado passado pela Junta de Freguesia da área de residência do beneficiário, comprovando que o mesmo reside no concelho;
 - d) Atestado de robustez física e psíquica para a prática da atividade;
 - e) Atestado a justificar a necessidade de frequentar a atividade, para os munícipes constantes na alínea b), do n.º 2, do artigo 3º.
2. As inscrições só se efetivarão após a conclusão do processo de inscrição que implica a apresentação da documentação constante nas alíneas a), b), c) d) e e) do n.º 1, do presente artigo, bem como, na modalidade de ginástica do pagamento da joia, anual, estipulada.
3. Todas as inscrições serão analisadas com base nos critérios definidos no presente regulamento.

Artigo 5º

(Dias e horário de funcionamento)

1. A atividade de hidroterapia irá decorrer na Piscina Municipal coberta, com o seguinte horário de funcionamento:
 - a) Segunda feira, das 09:00h às 10:00h, para os munícipes residentes na freguesia de Mesão Frio – Santo André;
 - b) Terça feira, das 09:00h às 10:00h, para os munícipes residentes na freguesia de Vila Marim;
 - c) Terça feira, das 10:00h às 11:00h, para os munícipes residentes nas freguesias de Barqueiros, Cidadelhe e Oliveira.
2. A atividade de ginástica irá decorrer nas freguesias do concelho nos dias, horário e local de funcionamento:
 - a) Segunda feira, das 11:00h às 12:00h, para os munícipes residentes na freguesia de Barqueiros;

-
- b) Terça feira, das 09:00h às 10:00h, para os munícipes residentes na freguesia de Oliveira;
 - c) Terça feira, das 10:00h às 11:00h, para os munícipes residentes na freguesia de Vila Marim;
 - d) Quinta feira, das 09:00h às 10:00h, para os munícipes residentes na freguesia de Cidadelhe;
 - e) Quinta feira, das 10:00h às 11:00h, para os munícipes residentes na freguesia de Mesão Frio – Santo André.

Artigo 6º

(Direitos dos Beneficiários)

1. Os beneficiários da modalidade de hidroterapia irão usufruir da mesma gratuitamente.
2. Os beneficiários das modalidades de hidroterapia e ginástica poderão usufruir das instalações e equipamento disponibilizados pela Autarquia e Entidades parceiras.
3. Na modalidade de hidroterapia, os munícipes das freguesias de Barqueiros, Cidadelhe, Oliveira e Vila Marim terão direito a transporte, gratuito, nos dias estipulados nas alíneas b) e c) do número 1 do artigo 5º, do presente regulamento, devendo cumprir os horários que serão estabelecidos.
4. Os beneficiários das modalidades de hidroterapia e ginástica, terão direito a um seguro, da responsabilidade da Autarquia.

Artigo 7º

(Obrigações dos beneficiários)

1. Os beneficiários da modalidade de ginástica pagarão anualmente e obrigatoriamente, no ato da inscrição, uma joia no valor de 5,00€ (cinco euros).
2. Todos os beneficiários ficam obrigados a apresentar a documentação solicitada no artigo 4º do presente regulamento, bem como informar de qualquer alteração que possa surgir no decorrer da frequência das modalidades.

-
3. Os beneficiários ficam obrigados a tratar com zelo e responsabilidade as instalações onde irão decorrer as modalidades de hidroterapia e ginástica, bem como todo o equipamento disponibilizado.
 4. Os beneficiários ficam obrigados a tratar com respeito os funcionários da autarquia que assegurarão o funcionamento da atividade.
 5. Os beneficiários ficam obrigados a apresentar justificação das faltas que venham a ocorrer, sob pena de, à quarta falta não justificada, serem substituídos.
 6. As justificações das faltas deverão ser entregues ao Monitor responsável pela dinamização da modalidade.

Capítulo II

Disposições Finais

Artigo 8º

(Acompanhamento)

O acompanhamento ao funcionamento do Projeto “VIVER mais, VIVER melhor”, é da responsabilidade da técnica de Serviço Social do Gabinete de Ação Social da Câmara Municipal de Mesão Frio.

Artigo 9º

(Encargos)

Os encargos resultantes da implementação do presente Regulamento serão comparticipados por verbas a inscrever, anualmente, nos documentos previsionais da Câmara Municipal.

Artigo 10º

(Desconhecimento ou má interpretação do Regulamento)

O desconhecimento ou a má interpretação do presente Regulamento não poderão ser invocados para justificar o não cumprimento das suas disposições, nem isentam os infratores das sanções que lhes sejam aplicáveis.

Artigo 11º

(Dúvidas e omissões)

Caberá à Câmara Municipal decidir em todos os casos de dúvidas e aspetos não previstos no presente Regulamento.

Artigo 12º

(Revisão do Regulamento)

O presente Regulamento pode ser revisto e alterado, pela Câmara Municipal, sempre que se considere necessário.

Artigo 13º

(Entrada em vigor)

O presente Regulamento entrará em vigor, no primeiro dia útil, após a publicitação da sua aprovação, em Diário da República.



Aprovado pela Câmara Municipal de Mesão Frio em ____/____/____

Aprovado pela Assembleia Municipal de Mesão Frio em ____/____/____