

OBJETIVOS GERAIS

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



CARREGAL DO SAL
município natural

A Atividade Física Sénior + 55 pretende que a prática regular do exercício físico, desencadeie no sénior uma série de adaptações fisiológicas, psíquicas e sociais, melhorando a sua qualidade de vida, fazendo com que a atividade física seja encarada como um substituto do trabalho, realizando-a com regularidade, esforço, disciplina, rigor, criatividade e organização. Desta forma, o Sénior encontra uma forma mais sã, divertida e confortável de viver esta fase da sua vida. A Atividade Física e a Saúde são entendidas como um campo que pode ajudar a melhorar a respetiva qualidade de vida e também na prevenção e no combate à doença.

ORGANIZAÇÃO:
CÂMARA MUNICIPAL DE CARREGAL DO SAL / SETOR DO DESPORTO

PARCEIROS:
JUNTAS DE FREGUESIA
MOVIMENTO ASSOCIATIVO

ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR



PROGRAMA MUNICIPAL DE ATIVIDADE FÍSICA
PARA A POPULAÇÃO SÉNIOR DE CARREGAL DO SAL

1ª EDIÇÃO

6 de janeiro
a
20 de junho | 2020

DESTINATÁRIOS

Residentes no Concelho de Carregal do Sal, com idade igual ou superior a 55 anos e inferior a 95 anos.

Nota: Podem inscrever-se participantes que completem os 55 anos até ao final de 2019

Nota: Situações excecionais devem ser colocadas à consideração do Município de Carregal do Sal para análise e posterior informação.



TIPO DE ATIVIDADES

DESCRIÇÃO: Exercícios de Aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de Objetos; Exercícios de Deslocamentos e Equilíbrios; Relaxamento; Jogos; Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade.

OBJETIVOS: Desenvolver as capacidades físicas; fazer frente às limitações físicas e psicossomáticas; recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente; Conseguir flexibilidade e o equilíbrio; Conseguir a distensão, relaxamento e a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia; Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; Preparar-se para os esforços do quotidiano; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; Melhorar a qualidade do sono.

INSCRIÇÕES

Inscriva-se na Câmara Municipal de Carregal do Sal, nos gabinetes de Ação Social e de Apoio ao Município.

No processo de inscrição é necessário apresentar/entregar:

- Ficha de Inscrição, devidamente preenchida e assinada pelo participante;
- Pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI)

Nota: Cada participante apenas se pode inscrever num grupo e num nível.

TAXAS E ISENÇÕES

TAXA ÚNICA DE INSCRIÇÃO (TUI)

Época 2020 (6 janeiro a 20 de junho): 5€

Época 2020/2021: 10€

CARTÃO 66

Todos os cidadãos residentes e eleitores no Concelho de Carregal do Sal com idade igual ou superior a 66 anos e aderentes ao Cartão 66 têm 50% de desconto no pagamento da Taxa Única de Inscrição.

ISENÇÃO DA TUI

Mediante solicitação, o Município de Carregal do Sal pode isentar o pagamento da TUI por comprovada insuficiência económica de um participante

Nota: A isenção do pagamento da TUI concedida pelo Município de Carregal do Sal é cancelada quando não cumpridos os níveis mínimos de assiduidade exigida para o projeto.

NIVEIS

Cada grupo tem uma frequência de 2 aulas semanais de 45 minutos, no Pavilhão Desportivo Municipal, com um programa de exercícios adaptado, tendo em vista um aumento dos indices de prática semanal de atividade física.

Desta forma os grupos são organizados por 2 níveis (Muito Ativos / Menos Ativos).

Horários

- Grupo Muito Ativos: 2ª e 4ª feira – 10h15 / 11h00
- Grupo Menos Ativos: 3ª e 5ª feira – 10h00 / 10h45

NÍVEL

A

muito ativos

Utentes com um passado de prática de exercício físico;

Com um estilo de vida ativo;

Não apresentam patologias limitadoras para as atividades;

Não apresentam dificuldades na realização de tarefas da vida diária;

São, na maioria, utentes com idade cronológica mais baixa e não apresentam dificuldades de deslocação, manipulação.

NÍVEL

B

menos ativos

Maior idade cronológica;

Patologias crónicas limitadoras;

Necessitam de adaptações para a prática de exercício físico;

Realizam as tarefas de forma mais lenta;

Mais dificuldades em concretizar tarefas de deslocamentos e/ou necessitam de um auxiliar de marcha.