



INSCRIÇÕES

Câmara Municipal de Carregal do Sal, no Gabinete 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)

TAXAS E ISENÇÕES

Opção 1: 2 aulas no pavilhão municipal - 10€

Opção 2: 1 aula no pavilhão municipal e 1 aula de hidroginástica - 15€

Opção 3: 2 aulas no pavilhão municipal e 1 aula de hidroginástica - 20€

Cartão 66 - Os cidadãos residentes e eleitores no Concelho de Carregal do Sal, com idade igual ou superior a 66 anos de idade, e aderentes ao Cartão 66 têm 50% de desconto no pagamento da TUI

Isenção da TUI - Mediante solicitação, a Câmara Municipal de Carregal do Sal pode isentar do pagamento da TUI por comprovada insuficiência económica do participante.

Nota: A isenção é cancelada quando não cumpridos os níveis mínimos de assiduidade exigida para o projeto.



A Atividade Física Sénior +55 é um programa municipal destinado à população sénior do Concelho.

Estimular a prática regular desta atividade na referida faixa etária desencadeia uma série de adaptações fisiológicas, psíquicas e sociais e consequentemente melhora a sua qualidade de vida. Desenvolvê-la com regularidade, esforço, disciplina, rigor, criatividade e organização é essencial.

Subscrevendo a máxima "corpo são em mente sã", convidamo-lo(a) a inscrever-se e a participar!

ORGANIZAÇÃO

Câmara Municipal de Carregal do Sal
| Setor do Desporto

PARCEIROS

Juntas de Freguesia
Movimento Associativo
Centro de Saúde de Carregal do Sal

ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR +55



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

2022/2023

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 autoestima, 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 indicadores 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.

TIPO DE ATIVIDADES

Descrição: Exercícios de aquecimento, perícia e manipulação de objetos; Deslocamentos e equilíbrios; Fortalecimento muscular e flexibilidade; Relaxamento; Jogos

Objetivos: Desenvolver as capacidades Físicas; Fazer frente às limitações físicas e psicossomáticas; Recuperar a confiança e o domínio do corpo e da mente; Conseguir flexibilidade e o equilíbrio e a distensão, relaxamento e 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 psicomotor; Melhorar a qualidade do sono.

Hidroginástica - constitui uma atividade aeróbia realizada na piscina ao som de música ritmada, visando a melhoria da capacidade aeróbia, resistência cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade, além de proporcionar um elevado gasto calórico por aula.



DESTINATÁRIOS

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

Notas: Podem inscrever-se participantes que completem os 55 anos até ao final de junho de 2023. Situações excecionais devem ser colocadas à consideração da Câmara Municipal para competente análise e posterior informação.

NÍVEIS

Cada grupo, consoante a opção, tem aulas semanais de 45 minutos no Pavilhão Desportivo Municipal e uma aula semanal de Hidroginástica, com um programa de exercícios adaptado.

ATIVIDADE COMPLEMENTAR:

Projeto: MINDFULNESS PARA ADULTOS E SÉNIORES

Projeto com o intuito de promover um envelhecimento ativo, com qualidade de vida e bem-estar a nível da saúde mental, processos cognitivos, funções executivas, memória, entre outros.

A

- Utentes com um passado de prática de exercício físico;
- Com estilo de vida ativo;
- Não apresentam patologias limitadoras para as atividades;
- Não apresentam dificuldades na realização das tarefas da vida diária

B

- Maior idade cronológica;
- Patologias crónicas limitadoras;
- Realizam as tarefas de forma mais lenta;;
- Mais dificuldades em concretizar tarefas de deslocamentos e/ou necessitam de um auxiliar de marcha