



Atividade  
Terapêutica de  
Interajuda, Vivencial e  
Ocupacional

# Manual

# Introdução

Com o projeto **+ ATIVO** (Atividade Terapêutica de Interajuda, Vivencial e Ocupacional), a Câmara Municipal do Sabugal pretende promover e dinamizar uma iniciativa que privilegie a prática de exercício físico, aproximando-o o mais possível da população do Concelho.

Tem como principal objetivo incentivar uma Atividade que promova o bem-estar, de forma Terapêutica, criando laços de Interajuda entre os habitantes Seniores, melhorando o quotidiano Vivencial da população de forma Ocupacional.

O projeto visa a participação no desenvolvimento desportivo, cultural e comunitário, de modo a estimular a prática do desporto e adaptação de estilos de vida saudáveis, combatendo o isolamento da população.

## **Inscrições e Horário**

- Período de inscrição: 15 agosto a 06 de setembro de 2019;
- Será posteriormente comunicado aos selecionados o horário e início das aulas;
- Na ficha de inscrição, deverão indicar o nome e contacto de um responsável.

## **Destinatários**

- As Associações Culturais e Desportivas;
- Juntas de Freguesia.

## **Seleção**

- Tem prioridade as Associações / Juntas de Freguesia, que no ano anterior já tenham usufruído desta Atividade e que tenham cumprido às condições impostas no manual;
- Quem tenha o material adequado a utilizar nas aulas: tapetes de ginástica, halteres, bolas, elásticos, steps;
- Passam para Lista de Espera, todas as inscrições que cheguem depois do horário estar completo;
- Sempre que alguma das aulas seja cancelada numa freguesia, entra a primeira inscrição em Lista de Espera;
- No caso de já não estar interessada, entra a seguinte e assim sucessivamente.

## **Organização das Aulas**

- Serão ministradas nas diferentes freguesias do Concelho, por um professor credenciado na área do Desporto;
- Uma por freguesia;
- Uma vez por semana;
- Duração: 45 minutos;
- Horário laboral;
- Decorrem de Outubro a Junho do ano seguinte, interrompendo as mesmas nos períodos de férias escolares;
- É de 10 o número mínimo de alunos;
- Deverão os alunos interessados preencher o Termo de Responsabilidade, facultado pelo Município;
- Gratuitas.

## **Associação Locais e Juntas de Freguesia**

Sendo as instituições locais, o meio mais rápido e eficaz de dar uma resposta às necessidades da população, vivendo de perto o dia-a-dia de cada habitante, são o parceiro fundamental na implementação da Atividade Física nas Freguesias, dando o seguinte apoio:

- Disponibilizar um espaço adequado à realização da Atividade Física;
- Fazer a inscrição individual dos interessados;
- Divulgar a Atividade Física junto da População;
- Informar os alunos que deverão fazer um seguro individual;
- Caso entenda efetuar sugestões sobre o projeto, deverão comunica-las a Divisão de Desenvolvimento Social e Qualidade de Vida, do Município do Sabugal, presencialmente ou por escrito. Estamos sempre ao dispor para melhorar os nossos serviços;
- Aquisição de material adequado a utilizar nas aulas: tapetes de ginástica, halteres, bolas, elásticos, steps, ...
- O material a utilizar na aula será, obrigatoriamente, propriedade da Associação ou Junta de Freguesia (consoante o caso).

### **Cancelamento / Desistência**

- Poderá verificar-se no decorrer no ano, que a Atividade Física não responde aos anseios previstos, nesse caso deverá ser comunicado o cancelamento das mesmas;
- Nos casos em que se verifique, 3 aulas consecutivas e /ou 5 alternadas, em que o número de alunos é inferior a 5 elementos, as aulas serão canceladas nessa localidade;
- Nos casos supramencionados, a vaga será ocupada pelo primeiro da lista, passando a freguesia em questão, para o fim da Lista de Espera, caso haja pretensão em voltar a usufruir da atividade.

**Nota:** Os assuntos omissos neste Manual serão pontualmente resolvidos pelas partes envolvidas.