



Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

*Handwritten signature and stamp:*  
Deputado  
Carlos Albuquerque  
Presidente

PROPOSTA

**“Protocolo Programa Alma Sénior”**

Presente a proposta apreciada em reunião da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria, no dia 6 de outubro de 2014, sobre o assunto em referência e que aqui se dá por inteiramente reproduzida.

Solicita-se à Assembleia de Freguesia, em cumprimento do previsto na Lei n.º75/2013, de 12 de setembro, concretamente na alínea n), do n.º 1, do artigo 16º, a apreciação e a ratificação da proposta em referência.

Caparica, 6 de outubro de 2014

A Presidente

(Teresa Paula de Sousa Coelho)



## Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

*Diário  
Trafaria  
11/10/14  
Carlos Teixeira  
Presidente*

REUNIÃO DE: 06/10/2014

### Proposta dos Órgãos Autárquicos

Considerando a proposta da Câmara Municipal de Almada para assinatura de Protocolo de Colaboração entre o Município de Almada, as Freguesias e as Associações Parceiras no Programa Alma Sénior de acordo com as Normas de Funcionamento do Programa, que se junta e se dá aqui por inteiramente reproduzido.

### Propõe-se:

Que nos termos da alínea r) do artigo 9º da Lei n.º 75/2013 de 12 de Setembro, a Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria delibere a aceitação do Protocolo de Colaboração conforme minuta que aqui se junta e se dá por inteiramente reproduzida e propor à Assembleia de Freguesia, a ratificação da aceitação do referido protocolo.

---

Resultado da votação:

*Aprovada por unanimidade*

Seguimento: *Enviar para a Assembleia de Freguesia.*

Data 06 / 10 / 2014

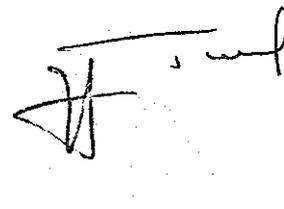
A Presidente

(Teresa Paula de Sousa Coelho)

# **PROGRAMA ALMA SÉNIOR**

**Alma  
Sênior**

*PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO*



**PROGRAMA ALMA SÉNIOR**

**MINUTA - PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO**

**MUNICÍPIO DE ALMADA  
FREGUESIAS  
ASSOCIAÇÕES**

**Preâmbulo**

O Município definiu o Desenvolvimento Sustentável e Solidário como grande desígnio para a governação local, concretizado em múltiplas ações e projetos que consubstanciam uma estratégia de desenvolvimento para Almada;

O “Desporto Para Todos” é um objetivo que temos vindo em Almada a concretizar, quer pela realização de projetos desportivos, quer através do alargamento da rede de Infraestruturas;

Considerando o potencial para o desenvolvimento, em parceria, de projetos locais, envolvendo os movimentos associativos, especificamente os clubes em atividade desportiva e com condições físicas e Infraestruturas que podem ser rentabilizadas;

Considerando que a prática de atividade física regular e sistemática contribui para uma diminuição dos fatores de risco associados ao envelhecimento, melhora a qualidade de vida, ajuda as pessoas a terem um espírito otimista e aumenta a autoestima;

O Programa Alma Sénior visa a promoção de estilos de vida saudáveis, através da prática regular de atividades físicas e desportivas, enquadradas por técnicos com formação adequada, de modo a contribuir para que as pessoas idosas tenham uma vida autónoma e de qualidade. Este Programa é composto por aulas de ginástica, hidrosénior, yoga, dança,



passeios e convívios, entre outros, dirigidos à população do Concelho de Almada com 60 ou mais anos;

Neste sentido, e atendendo ao preceituado nas Normas de Funcionamento do Programa Alma Sénior e considerando que as Opções do Plano e Orçamento de 2014, no que concerne ao Desporto, contempla o Eixo 5. Cultura, desporto, solidariedade e segurança, nas alíneas:

*5.17. Contribuir para a máxima rentabilização da utilização das instalações desportivas municipais, através da programação de atividades e otimização de protocolos., nomeadamente através dos Programas Municipais de Desenvolvimento e Promoção da Atividade Física e da organização e apoio à realização de eventos/atividades desportivas.*

*5.18. Manter a oferta desportiva municipal dirigida às diversas faixas etárias e às diferentes necessidades da população, promovendo a saúde, lazer, e atividade física, potenciando os recursos desportivos e fomentando a prática desportiva e a atividade física, prestando serviços de qualidade e gerindo de forma criteriosa os meios disponíveis.*

*5.19. Promover o desenvolvimento do Desporto, através da adoção, manutenção e qualificação de programas e projetos que visem a diversificação da oferta desportiva, o aumento do número de praticantes, a manutenção da sua saúde e condição física e a melhoria da qualidade das práticas. Promover a realização do «Troféu Almada» consolidando e ampliando o envolvimento dos clubes e instituições e associações locais*



Entre o Município de Almada, através da Câmara Municipal, representado pelo Presidente da Câmara, Joaquim Estêvão Miguel Judas, as Freguesias representadas pelos seus Presidentes e as Associações Desportivas do Concelho de Almada, representadas pelos respetivos membros com poderes para tal, vai estabelecer-se este Protocolo de Colaboração, conforme previsto no n.º 3 do Artigo 1.º das Normas de Funcionamento do Programa Alma Sénior, que se regerá pelas cláusulas seguintes:

**CLÁUSULA PRIMEIRA**  
(Objeto)

1. O presente protocolo de colaboração constitui-se como instrumento de cooperação entre as Partes, pelo estabelecimento de regras que viabilizem a promoção e aplicação do Programa Alma Sénior, possibilitando o seu alargamento a toda a população idosa do Concelho;
2. O Programa Alma Sénior visa, essencialmente, contribuir para a melhoria das condições de vida e bem-estar das pessoas com 60 anos, ou mais, de idade, de forma solidária e inclusiva, consubstanciadas nos seguintes objetivos:
  - a) Sensibilizar a população com 60 anos, ou mais, de idade, para praticar exercício físico, como meio de promoção do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida;
  - b) Fomentar o convívio como valor social indispensável;
  - c) Promover a prática de estilos de vida saudáveis;
  - d) Contribuir para a promoção de uma política de desporto para todos;
  - e) Facilitar o acesso da população idosa, com menos recursos financeiros, à prática de atividades físicas e desportivas, passeios pedestres, convívios e colóquios.

**CLÁUSULA SEGUNDA**  
(Composição do Programa)

O Programa Alma Sénior é constituído por dois tipos de atividades:

1. Atividades regulares:

Aulas de ginástica de manutenção, hidrosénior, danças, yoga e xadrez, entre outras;



2. Atividades pontuais:

Realização de caminhadas, Festa Final e outras atividades que após análise técnica poderão ser definidas.

**CLÁUSULA TERCEIRA**  
(Funcionamento do Programa)

O Programa Alma Sénior rege-se pelas respetivas Normas de Funcionamento aprovadas no ano de 2011 (em anexo ao presente documento).

**CLÁUSULA QUARTA**  
(Obrigações)

São definidas como obrigações dos intervenientes neste Programa, designadamente, Município de Almada, Freguesias e Associações, as constantes nas Normas de Funcionamento do Programa Alma Sénior, respetivamente nos artigos 6.º, 7.º e 8.º.

**CLÁUSULA QUINTA**  
(Incumprimento)

Sem prejuízo de outras sanções aplicáveis, o não cumprimento das obrigações acordadas implicará a suspensão da participação no Programa, bem como a restituição do apoio financeiro atribuído.

**CLÁUSULA SEXTA**  
(Omissões)

Em tudo o mais omissas nestas normas, bem como na resolução de quaisquer dúvidas emergentes da sua aplicação, decidirá a Câmara Municipal de Almada.

**CLÁUSULA SÉTIMA**  
(Vigência)

O presente protocolo entra em vigor na data da sua assinatura e revoga o anterior nesta matéria, vigorando até 31 Julho de 2018.



**MUNICÍPIO DE ALMADA  
CÂMARA MUNICIPAL**

Celebrado em duplicado, ficando um exemplar para cada Parte

Almada, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014

**Município de Almada**

**União das Freguesias de Caparica-Trafaria**