

REGULAMENTO DO PROGRAMA CORPO & MENTE PELA SAÚDE



União das Freguesias
de
Colmeias e Memória

Artigo 1.º - Âmbito

Artigo 2.º - Princípios orientadores

Artigo 3.º - Atividades

Artigo 4.º - Inscrição e acesso às aulas

Artigo 5.º - Mensalidades

Artigo 6.º - Medidas de segurança e organização das aulas

Artigo 7.º - Protocolos

Artigo 8.º - Documentos comprovativos do pagamento

Artigo 9.º - Atendimento, responsáveis e contatos

Artigo 10.º - Fiscalização

Artigo 11.º - Dúvidas e omissões

Artigo 12.º - Validade e durabilidade do Regulamento e Tabelas

Artigo 13.º - Entrada em vigor

REGULAMENTO DO PROGRAMA CORPO & MENTE PELA SAÚDE

União das Freguesias de Colmeias e Memória

PREÂMBULO

Considerando o protocolo existente entre a União das Freguesias de Colmeias e Memória e o Município de Leiria, que atribui competências à freguesia na exploração do Polidesportivo de Colmeias, beneficiando esta de um espaço com condições únicas na freguesia para a prática de desporto.

Considerando a necessidade de rentabilização e aproveitamento ao máximo da infraestrutura, em prol da população, com a finalidade de usufruir e rentabilizar ao máximo todo o investimento colocado à disposição desta Autarquia.

Considerando que é inegável o peso e a importância que o Desporto, concebido nas suas amplas e diversificadas funções educativas, culturais, lúdicas, de melhoria de saúde e da qualidade de vida das populações, assume atualmente na sociedade portuguesa em geral, nos Colmeenses e Memorienses em particular, um papel crucial face ao mais recente estudo elaborado na freguesia por um grupo de jovens licenciados, onde mais de 50% dos residentes é obeso.

Considerando que o Desporto, desde que devidamente orientado, dá um enorme contributo à melhoria da qualidade de vida da população, enriquecendo-a com uma atividade física adequada, tendo como objetivo a manutenção, melhoria da saúde e o bem-estar psíquico.

Considerando que o “CORPO & MENTE PELA SAÚDE” deve ser disciplinado por um regulamento e respetiva Tabela de Taxas, propõe-se para aprovação em sede de Assembleia de Freguesia os respetivos documentos.

Artigo 1.º

Âmbito

- 1 - CORPO & MENTE PELA SAÚDE é um programa de gero mobilidade dirigida aos cidadãos da União das Freguesias de Colmeias e Memória, desenvolvido pelo atual executivo.
- 2 - CORPO & MENTE PELA SAÚDE tem como principais objetivos proporcionar à população o aumento da independência funcional do indivíduo, a promoção da saúde através do exercício físico, o convívio social e integração na comunidade.
- 3 - CORPO & MENTE PELA SAÚDE, desenvolve-se no Pavilhão Desportivo Municipal sito no lugar de Eira Velha e em contato com a natureza, onde as metodologias são ajustadas às atividades.
- 4 - CORPO & MENTE PELA SAÚDE realiza a sua atividade durante todo o ano com exceção do mês de Agosto.

Artigo 2.º

Princípios orientadores

- 1 - CORPO & MENTE PELA SAÚDE desenvolve as suas atividades tendo por base princípios, conhecimentos e metodologias fundamentados à luz da ciência e do conhecimento atual.
- 2 - CORPO & MENTE PELA SAÚDE é um programa de intervenção generalizada, não tendo por base objetivos individuais dos utentes.
- 3 - As atividades a desenvolver no âmbito do programa serão aquelas que forem consideradas as mais adequadas tendo em consideração os objetivos gerais do mesmo e as condições materiais existentes.

Artigo 3.º

Atividades

- 1 - CORPO & MENTE PELA SAÚDE tem atividades gímnicas (ginásticas), massagem de relaxe, artes marciais, ginásio, banho turco, dança, caminhada, corrida, BTT, programas de ginástica para cidadãos com mais de 55 anos, entre outras.
- 2 - Compete aos professores do programa a definição das metodologias e atividades a desenvolver nas aulas, assim como a inclusão de alunos nas atividades ou exclusão daqueles que não cumpram os requisitos do ponto de vista da aptidão fisiológica e/ou motora que as mesmas exijam.
- 3 - Compete exclusivamente aos professores autorizar ou propor a mudança de modalidades ou horários, tendo em conta a aptidão dos utentes para as mesmas e critérios pedagógicos de evolução e integração, em consonância com a junta de freguesia e os horários disponíveis do polidesportivo.
- 4 - O utente pode escolher as modalidades já predefinidas e descritas no anexo I o qual faz parte integrante deste regulamento.
- 5 - Compete aos utentes assegurarem-se de que possuem as condições físicas e de saúde necessária para a prática de atividade física, nomeadamente consultando o seu médico assistente para o efeito.
- 6 - Aos utentes com mais de 55 anos, as massagens e banhos turcos deverão realizar-se em horários laborais, nos períodos em que se verifiquem menores fluxos de procura e utilização.

- 7 - Sempre que a procura de espaços o exija, poderão ter de ser alterados os horários das classes de modo pontual ou permanente.
- 8 - As massagens e o banho turco devem ser previamente agendados.

Artigo 4.º

Inscrição e acesso às aulas

- 1 - A inscrição no programa implica o preenchimento de um formulário próprio a obter no edifício da Junta de Freguesia, a entrega de fotocópia do bilhete de identidade ou cartão de cidadão, cartão de contribuinte e de uma fotografia tipo passe.
- 2 - Cada atividade, tem uma duração de acordo com o Anexo I do presente regulamento, e a aplicação de uma taxa de acordo com o regulamento e tabela de taxas e licenças.
- 3 - Cada utente define as atividades que pretende de acordo com os horários disponíveis, contratualizando-as.
- 4 - A inscrição está sujeita ao pagamento do valor previsto na tabela de taxas, constante do regulamento e tabela de taxas e licenças.
- 5 - Para aceder à instalação, o utente deve fazer-se sempre acompanhar pelo seu cartão de utente do Programa CORPO & MENTE PELA SAÚDE, cuja emissão depende do prévio pagamento do valor previsto no regulamento e tabela de taxas e licenças, o qual será entregue no momento da inscrição.
- 6 - A emissão de segunda via do cartão por perda ou extravio implica o pagamento de uma taxa, de acordo com o previsto no regulamento e tabela de taxas e licenças.
- 7 - Sempre que iniciar a atividade contratualizada, deve entregar o cartão na receção no Pavilhão Desportivo devendo recolher o mesmo quando esta for finalizada.
- 8 - Apenas será tolerado um esquecimento do cartão. Caso se verifique o mesmo pela segunda vez consecutiva, o utente não poderá aceder às instalações para realizar as atividades.
- 9 - A inscrição no Programa CORPO & MENTE PELA SAÚDE, pode ser feita em qualquer período do ano.
- 10 - As permutas nas modalidades de base e/ou suplementares, dependem da autorização prévia dos professores e implica o pré-pagamento das taxas devidas, de acordo com o previsto no regulamento e tabela de taxas e licenças.

Artigo 5.º

Mensalidades

- 1 - A frequência das modalidades de base e suplementares implica o pagamento de uma mensalidade por cada modalidade, de acordo com o regulamento e tabela de taxas e licenças.
- 2 - No ato de inscrição, o utente deverá pagar a mensalidade do mês em que inicia a atividade.
- 3 - Caso pretenda desistir, deverá avisar o professor da modalidade em questão e preencher o formulário de desistência, antes do início do mês seguinte. Caso tal não se verifique, o utente obriga-se a liquidar a respetiva mensalidade.

REGULAMENTO DO PROGRAMA CORPO & MENTE PELA SAÚDE

União das Freguesias de Colmeias e Memória

- 4 - Os pagamentos deverão ser efetuados entre os dias 1 e 8 do mês a que se refere o pagamento, à exceção do 1.º mês, que deverá ocorrer antes do início da 1.ª aula.
- 5 - Para o efeito, os utentes devem dirigir-se ao edifício sede da Junta de Freguesia.
- 6 - Aos pagamentos das mensalidades efetuados após o dia 8 de cada mês será acrescido um valor pelo atraso, de acordo com o regulamento e tabela de taxas e licenças.
- 7 - Caso não se verifique o pagamento das mensalidades, o utente será excluído.

Artigo 6.º

Medidas de segurança e organização das aulas

- 1 - Tendo em conta a diversidade de ritmos de aprendizagem, bem como critérios pedagógicos ou de aptidão, estão previstas permutas de atividades sempre que as mesmas forem consideradas, pelo professor ou coordenadores, como benéficas para o utente.
- 2 - Os utentes não poderão entrar na cabine do banho turco ou no ginásio sem a autorização e acompanhamento do professor.
- 3 - Os utentes só poderão dirigir-se aos locais onde estejam marcadas atividades em recinto fechado à hora da aula e deverão abandoná-las imediatamente após a indicação do professor, dirigindo-se de imediato para os balneários ou para o exterior do polidesportivo.
- 4 - Os utentes não deverão mexer ou utilizar equipamento ou material didático sem a prévia indicação do professor.
- 5 - A Junta de Freguesia e o programa não se responsabilizarão por acidentes que ocorram fora dos limites horários das aulas ou que resultem do não cumprimento das normas expostas no presente regulamento.
- 6 - Todo e qualquer incidente ou acidente que ocorra nas aulas ou dentro da infraestrutura dentro dos limites horários das aulas deverá ser comunicado de imediato aos coordenadores, ao professor ou, em último caso, na Junta de Freguesia, de modo a que seja elaborado o respetivo relatório de ocorrências e seja dado início a um processo de seguro, se for o caso.
- 7 - Comunicações de acidentes posteriores à hora e data da sua ocorrência não serão aceites, assumindo o utente a total responsabilidade pelos danos e custos que daí advierem.
- 8 - Deve o utente ser detentor de um seguro de acidentes pessoais e assinar uma declaração em como assume todas as responsabilidades em caso de acidente.

Artigo 7.º

Protocolos

A Junta de Freguesia pode celebrar protocolos de colaboração com entidades públicas, privadas, ou particulares com formação superior na área do programa, de modo a garantir que as atividades possam ser lecionadas por profissionais tal como o seu desenvolvimento.

Artigo 8.º

Documentos comprovativos do pagamento

Cabe à Junta de Freguesia a emissão dos recibos comprovativos dos pagamentos estipulados como taxa de utilização por cada serviço pretendido pelo utente.

Artigo 9.º

Atendimento, responsáveis e contatos

- 1 - Em caso de dúvidas, os utentes deverão dirigir-se ao gabinete do CORPO & MENTE PELA SAÚDE a funcionar na sede da freguesia em horário a estipular, a fim de contactar os professores e/ou coordenadores para o seu cabal esclarecimento.
- 2 - Os alunos deverão evitar a colocação de questões aos professores antes, durante ou após as aulas de modo a evitar atrasos ou interrupções das mesmas.
- 3 - Os utentes deverão respeitar os direitos dos professores e dos demais utentes, cumprindo escrupulosamente os horários e as regras estipuladas.

Artigo 10.º

Fiscalização

A fiscalização do cumprimento das normas constantes do presente Regulamento compete à Junta de Freguesia.

Artigo 11.º

Dúvidas e omissões

As dúvidas e omissões decorrentes da aplicação do presente Regulamento e da respetiva tabela de taxas serão resolvidas por recurso às regras previstas no Código do Procedimento Administrativo com as devidas adaptações, à lei geral se aplicável e na ausência destas, por deliberação da Assembleia de Freguesia.

Artigo 12.º

Validade e durabilidade do Regulamento e Tabelas

O presente regulamento perdurará até à sua alteração, a aprovar pela Assembleia de Freguesia sob proposta da Junta de Freguesia ou com a caducidade do Contrato de Utilização do Polidesportivo de Colmeias, existente entre a Câmara Municipal de Leiria e a Junta de Freguesia de Colmeias e Memória.

Artigo 13.º

Entrada em vigor

O presente regulamento entra em vigor após aprovação pelo órgão deliberativo e publicação em edital a afixar durante 5 dias, após os 10 dias seguintes à tomada de deliberação, no edifício sede da Junta de Freguesia.

ANEXO I

1 - Serviços relacionados com o programa

- Emissão do Cartão Corpo & Mente pela Saúde
- Emissão da 2.ª via do Cartão Corpo & Mente pela Saúde
- Quota Anual
- Reinscrição por exclusão
- Banho

2 - Atividades Individuais - Utentes não inscritos e inscritos

Atividade	Utentes não inscritos	Utentes inscritos	
Massagem de relaxamento	45 minutos	45 minutos	30 minutos
Banho turco	45 minutos	45 minutos	30 minutos
Fisioterapia	45 minutos	45 minutos	30 minutos
Osteopatia	45 minutos	45 minutos	30 minutos
Aula de Ginásio com professor	60 minutos	60 minutos	
Aula de Ginásio sem professor	60 minutos	60 minutos	
Aula de Ginástica conjunta	60 minutos	60 minutos	

3 - Atividades - Pacotes Mensais

Pacote	N.º de atividades	Atividades de 2.ª a 6.ª	Atividades ao sábado	Atividades ao domingo	Observações
A	3 semanais	1 x Caminhada + 1 x Ginástica	1 - Ginástica		Utente com + de 55 anos
B	3 semanais	3 x Ginásio			
C	7 semanais + 2 mensais	5 x Ginásio	1 x Ginásio + 1 x Banho Turco* ou 1 x Massagem*	1 x Ginásio +	Banho incluído * 2 vezes por mês ao sábado ou ao domingo
D	3 semanais	2 x Ginástica	1 x Ginástica*		* 1 vez por semana ao sábado ou domingo
E	3 semanais	2 x Ginástica	1 x Ginástica* ou 1 x Banho Turco*		Banho incluído * 1 vez por semana ao sábado ou domingo
F	4 semanais + 2 mensais + 7 semanais**	2 x Ginástica + 5 x Ginásio**	1 x Ginástica + 1 x Ginásio** +	1 x Ginástica + 1 x Ginásio** +	Banho incluído * 2 vezes por mês ao sábado ou ao domingo ** Livre transito
			1 x Banho Turco* ou 1 x Massagem*		