

Programa Municipal de Desporto Sénior — Cuide de Si!

Envelhecer ativamente. Viver melhor.

A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia convida a sua Junta de Freguesia a integrar o Programa Municipal de Desporto Sénior «Cuide de Si!», uma iniciativa de proximidade que promove a atividade física regular, o convívio e o bem-estar da população com 50 ou mais anos. A participação é gratuita.

Para quem?

Residentes no concelho de Vila Nova de Gaia com 50 ou mais anos de idade.

Como funciona?

Aulas regulares de atividades gímnicas e boccia, orientadas por técnicos qualificados, em instalações municipais ou das entidades parceiras. Sessões com 50 minutos de atividade efetiva, de 2.ª a 6.ª feira.

Responsabilidades da Câmara Municipal

- Coordenação técnica e pedagógica do Programa.
- Definição de objetivos e do plano anual.
- Elaboração/atualização de documentos estruturantes e normas.
- Monitorização, avaliação e relatórios de execução.
- Divulgação pública e sensibilização para a atividade física.
- Articulação institucional com as entidades parceiras.
- Garantia de recursos e qualidade: recrutamento de técnicos, disponibilização de instalações e material, seguro e controlo de qualidade.

Objetivos

- Promoção e sensibilização para estilos de vida ativos e prática regular ao longo da vida.
- Envelhecimento ativo, saudável e participativo.
- Manutenção da capacidade funcional, mobilidade e autonomia.
- Prevenção do sedentarismo e dos fatores de risco das doenças crónicas.
- Bem-estar físico, psicológico e social; combate ao isolamento e reforço das redes de suporte.
- Respostas de proximidade, acessíveis e inclusivas; participação responsável e uso seguro dos recursos públicos.

Calendarização

Ano letivo **2026/2027**. Início previsto: **16 de setembro de 2026**. Funcionamento de setembro a junho, exceto feriados e períodos previstos nas Normas de Acesso e Funcionamento (NAF) do Programa.

Responsabilidades da Junta de Freguesia

- Divulgar o Programa junto da população.
- Apoiar os processos de inscrição dos beneficiários.
- Encaminhar para o Município a documentação necessária.
- Colaborar na organização logística das atividades.
- Disponibilizar instalações sempre que acordado entre as partes.
- Apoiar a realização de eventos e iniciativas promovidas pelo Programa.
- Cooperar na resolução de situações relacionadas com o funcionamento das atividades.

Entidade beneficiária/intermediária:

Co-financiado por:

Vantagens em Ser Parceiro

Ser parceiro do Programa «Cuide de Si!» é investir na saúde, na autonomia e na qualidade de vida da população. Cada nova parceria permite aproximar a atividade física das comunidades, promover estilos de vida mais ativos e contribuir para um envelhecimento mais saudável, autónomo e participativo.

Compromisso da Câmara Municipal

Técnicos qualificados

Seleção, contratação e coordenação pedagógica dos técnicos.

Seguro de acidentes pessoais

Cobertura dos participantes nos termos aplicáveis ao Programa.

Acompanhamento técnico

Coordenação, monitorização e avaliação das atividades pelo Município.

Programa estruturado

Planeamento anual e orientação técnicopedagógica das atividades.

Adesão

01

Ficha de inscrição

Preenchimento da ficha de inscrição da entidade parceira e envio para gam@cm-gaia.pt.

02

Verificação da elegibilidade

03

Aceitação da candidatura

04

Início das atividades

Integra esta rede de parceiros.

Estamos disponíveis para apresentar o Programa, esclarecer todas as questões e analisar, em conjunto, a melhor forma de implementar esta iniciativa na sua freguesia. Contacte-nos e agende uma reunião.

E-mail

gam@cm-gaia.pt

Telefone

+351 223 742 400 (ext. 1639)

Entidade beneficiária/intermediária:



Co-financiado por:



**Cofinanciado pela
União Europeia**