



## PERGUNTAS FREQUENTES

### 1. Quem se pode inscrever no Programa Atividade Sénior?

Residentes no concelho de Viseu, com idade igual ou superior a 55 anos.

**Nota:** Situações excecionais devem ser colocadas à consideração do Município de Viseu para análise e posterior informação.

### 2. Qual será a duração da 16ª edição?

A edição que agora se inicia decorrerá, previsivelmente, entre o dia **20 de março de 2023** e o dia **26 de julho de 2024**. Desta forma, a 16ª edição terá uma duração de cerca de 15 meses.

Ao longo da edição haverá duas pausas nas atividades: uma no período do verão, entre os dias 27 de julho e 1 de setembro de 2023; e outra no período do Natal, entre os dias 18 de dezembro de 2023 e 5 de janeiro de 2024.

### 3. Que tipo de atividades pode frequentar?

O Programa contempla aulas de exercício físico regular e complementar (Treino Multicomponente, Hidroginástica, Boccia, Atletismo, entre outros), assim como outras atividades, com uma frequência pontual, como ações de sensibilização, atividades culturais, eventos desportivos, avaliações da sua aptidão física e funcional, entre outras a divulgar ao longo de toda a edição.

**Nota:** O/a Participante deverá informar-se das regras de inscrição/participação para as diferentes atividades descritas.

### 4. Onde se pode inscrever?

Pode efetuar a sua inscrição num dos Promotores Locais do Programa. Se precisar de mais informações, pode consultar a sua Junta de Freguesia que o ajudará a identificar o Promotor Local mais próximo de si.

No processo de inscrição, terá de:

- apresentar o seu Cartão de Cidadão (C.C.)/Bilhete de Identidade (B.I.);
- entregar a Ficha de Inscrição desta 16ª edição, devidamente preenchida e assinada;
- efetuar o pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI) ou, se solicitada a sua isenção, apresentar a declaração da Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social da Câmara Municipal de Viseu a comprovar a formalização desse pedido.

### 5. Tem dúvidas sobre a Taxa Única de Inscrição (TUI)?

Os Participantes do Programa, exceto nos casos que a seguir lhe explicamos, terão de proceder ao pagamento de uma Taxa Única de Inscrição que lhes permitirá, ao longo de toda a edição, frequentar as diferentes atividades que o Programa vai dinamizar.

Para a 16ª edição a TUI será, ao longo do ano de 2023, de 40€, devendo esta ser paga no ato de inscrição junto do Promotor Local. Para todos os que se inscrevam apenas em 2024 (com acesso apenas aos últimos meses) a taxa será de 20€.

**Nota:** O Promotor Local deverá entregar ao Participante o respetivo recibo comprovando o seu pagamento.

Contudo, esta Taxa Única de Inscrição (TUI) não se aplicará:

- no caso dos Participantes dos Grupos Frágeis e/ou Muito Frágeis que estão integrados em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas;
- no caso de insuficiência económica devidamente comprovada.

### 6. Como faço para solicitar a isenção da Taxa Única de Inscrição (TUI)?

Não sendo possível manter o critério de apresentação do documento de isenção por insuficiência económica das taxas moderadoras do Serviço Nacional de Saúde (SNS), optou o Município por validar esta isenção a todos os Participantes que façam parte de um agregado familiar onde, quem suporta a família não tenha um rendimento médio mensal acima de 760€ (correspondente ao salário mínimo nacional).

Assim, os Participantes que pretendam solicitar a isenção da Taxa Única de Inscrição deverão dirigir-se à Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social do Município de Viseu (situada na Rua João Mendes, n.º 51-2º andar), apresentando:

- C.C./B.I. + Número de Identificação Fiscal (NIF) de todos os elementos do agregado familiar;
- atestado da Junta de Freguesia com a composição do agregado familiar e comprovativo de morada;
- comprovativo dos rendimentos do agregado familiar ou, em caso de não existirem rendimentos, comprovativo da Segurança Social;
- em caso de haver pessoas desempregadas no agregado familiar inscritas no Centro de Emprego, apresentarem declaração;
- consulta ao património dos elementos do agregado familiar - Repartição das Finanças.

Será automaticamente recusada a isenção da TUI para os participantes que apresentem Bens Patrimoniais que:

- no caso dos Bens Imóveis o valor patrimonial tributário global da totalidade dos prédios rústicos e urbanos não poderá ser superior ao valor de referência para isenção de pagamento do Imposto Municipal sobre Imóveis (IMI) de prédios de reduzido valor patrimonial de sujeitos passivos de baixos rendimentos;
- no caso dos Bens Móveis sujeitos a registo (veículos automóveis, embarcações e aeronaves), o seu montante total por agregado familiar não poderá ser superior a 60 vezes o Indexante de Apoios Sociais.

**Nota:** A isenção do pagamento da TUI concedida pelo Município de Viseu poderá ser cancelada quando não cumpridos os níveis mínimos de assiduidade exigida ao longo do Programa.

## 7. Qual é o período de inscrições?

DATA	ATIVIDADE
13 a 24 fev. de 2023	1º Período de Inscrições (para os inscritos na edição de 2022 e que pretendam manter a sua inscrição no mesmo grupo)
27 fev. a 03 mar. 2023	2º Período de Inscrições (para os inscritos na edição de 2022 e que pretendam mudar de grupo)
A partir de 06 de mar. 2023 (limite até 30 de abril 2024)	3º Período de Inscrições (para novos inscritos ou antigos Participantes que não estiveram na edição de 2022)
<b>20 mar. de 2023</b>	<b>Apresentação Pública da 16ª Edição: Aula Inaugural</b>
A partir de 21 mar. de 2023	Início das Atividades Regulares*

\*a validar com o Promotor Local e de acordo com os horários semanais de cada grupo

## 8. Em que grupo me devo inscrever?

No sentido de atingir as recomendações mínimas da Organização Mundial de Saúde para a prática de atividade física semanal, sugerimos que efetue a sua inscrição num grupo com 3 aulas semanais ou, em alternativa, inscrever-se num grupo com apenas duas aulas e, posteriormente, na(s) atividade(s) complementar(es) que mais lhe agradem.

No sentido de otimizar o trabalho desenvolvido nas suas aulas pelo/a Técnico/a de Exercício Físico responsável pela atividade deverá, quando possível, inscrever-se num grupo de acordo com o seu nível de aptidão física-funcional.

## 9. Sabia que temos algumas regras que gostávamos que você cumprisse?

- **Faltas e Exclusões** - Ausência não justificada às aulas pelo período de 4 semanas; quando a percentagem de presença nas aulas for inferior a 50% (dados avaliados em 5 períodos ao longo da edição— 31.05.2023; 26.07.2023; 30.11.2023; 29.03.2024; e 28.06.2024);
- Sempre que a **assiduidade média de um grupo** seja inferior a 9 participantes, a organização poderá encerrar o grupo, podendo os participantes inscrever-se em novo grupo sem pagamento da TUI;
- **Instalações Municipais** - Sabia que nas instalações municipais é obrigatória a troca de calçado? Sabia que existe um regulamento específico para a utilização das Piscinas Municipais do Fontelo? Para mais informações questione as regras de utilização das instalações (municipais ou do Promotor Local) que usar.
- **Roupa e calçado adequado** - Sabia que com uma roupa e calçado adequado consegue efetuar melhor os movimentos em aula?
- **Pontualidade** - No sentido de não ser afetado o normal funcionamento das aulas devem todos os Participantes cumprir com os horários de entrada nas aulas.

### MAIS INFORMAÇÕES

Telefone/Telemóvel: 232 411 359 / 964 334 114  
Email: [atividadesenior@cmviseu.pt](mailto:atividadesenior@cmviseu.pt) ou diretamente na Divisão de Desporto,  
Saúde e Juventude, localizado no Pavilhão Cidade de Viseu.

Pode continuar a acompanhar toda a atividade desportiva realizada no  
concelho de Viseu através da página institucional no facebook em  
[www.facebook.com/viseuativo](http://www.facebook.com/viseuativo).