

NORMAS TÉCNICAS 2026

PRAIA-CAMPO SÉNIOR

1. Âmbito e Objetivos

1.1. As presentes Normas Técnicas definem os princípios e as regras a que deve obedecer a execução do Programa Praia-Campo Sénior, promovido pela Junta de Freguesia.

1.2. O Programa Praia-Campo Sénior (PPCS) tem como finalidade promover o envelhecimento ativo e saudável, contribuindo para a ocupação de tempos livres, em momentos de convívio, lazer e confraternização em ambiente de praia ou campo.

2. Grupo-Alvo e Destinatários

O Programa Praia-Campo Sénior destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 55 anos de idade, com prioridade aos recenseados na Junta de Freguesia de Massamá e Monte Abraão.

3. Duração do Programa

O Programa Praia-Campo Sénior realiza-se nos meses de verão, a definir anualmente.

4. Atividades e Localização

A ação prevista nas presentes normas, realizar-se-à no período da manhã e /ou tarde na praia, cuja seleção será definida pela freguesia. Cabe à Junta de Freguesia e à equipa técnica responsável pela atividade, assegurar que a praia, parques e espaços culturais, contemplem todas as condições de segurança, de forma a garantir o bom desenvolvimento do PPCS, com particular atenção aos seguintes recursos/condições: existência de wc, de Nadadores-salvadores e de Primeiros- socorros; boas condições de acessibilidade; espaço disponível no areal e qualidade da água.

5. Condições de Participação:

1. Todos os participantes devem levar roupa adequada à praia (fato de banho é opcional).
2. Aconselha-se todos os participantes a levarem protetor solar com fator elevado.

3. Todos os participantes deverão garantir que possuem todos os objetos pessoais necessários para garantir o seu bem-estar e saúde.

6. Inscrições

A inscrição dos participantes deverá ser efetuada via online ou nas instalações da Junta de Freguesia, nomeadamente, na Universidade Sénior, nos prazos estabelecidos e divulgados pela Junta de Freguesia.

7. Valor da Inscrição

1. Por cada semana de participação no Programa Praia-Campo Sénior o custo é:

- a) Recenseados ----- 27,00€
- b) Não Recenseados----- 35,00€

1.1 Este valor engloba transporte, atividades e seguro;

1.2 Os participantes que se inscrevam no programa 2 semanas, beneficiam de um desconto de 10%;

1.3 Os participantes que se inscrevam no programa 3 semanas, beneficiam de um desconto de 20%.

2. As situações de insuficiência económica, após análise e avaliação socioeconómica, serão apreciadas pela Junta de Freguesia.

3. Os pagamentos serão efetuados nas instalações da Junta de Freguesia ou através de referência bancária.

8. Desistências

1. A desistência de participação no Programa Praia-Campo Sénior deverá ser efetuada nas instalações da Junta de Freguesia, nomeadamente, na Universidade Sénior, de forma presencial e mediante pedido por escrito.

2. No caso de se verificar desistência de algum participante já inscrito, deverá a Junta de Freguesia proceder à sua substituição, seguindo para tal e caso exista a lista de inscritos em espera.

3. A desistência de participação no PPCS apenas concede direito ao reembolso do pagamento efetuado, nas seguintes situações:

- a) Para as comunicações de desistência efetuadas antes do fim do prazo de inscrições , previamente estabelecido, caso em que será devolvido um valor correspondente a uma percentagem de 50% do total da taxa previamente paga, salvo por motivo de saúde devidamente comprovado, em que haverá lugar à devolução de 100% do valor da inscrição;
- b) Para as comunicações de desistência efetuadas após o final do prazo das inscrições ou a não comparência nas atividades, não haverá lugar a qualquer reembolso, salvo por motivo de saúde devidamente comprovado.

9. Ação de sensibilização/Informação

1. A Junta de Freguesia em colaboração com a Equipa Técnica responsável pela atividade, é responsável pela promoção de uma ação informativa, dirigida aos participantes do Programa Praia-Campo Sénior.
2. Esta ação informativa decorrerá na semana anterior ao início do programa.

10. Transporte

A Entidade Organizadora assegurará o transporte dos participantes.

11. Seguros

No âmbito da execução do Programa Praia-Campo Sénior a Junta de Freguesias deve celebrar contrato de seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil, de todos os participantes, com os valores mínimos e âmbitos de cobertura fixados pelo Decreto-Lei 10/2009 de 12 de Janeiro, decreto que regulamenta as atividades desportivas.

12. Direitos dos Participantes

Os participantes no Programa Praia-Campo Sénior têm o direito a:

- a) Participar no Programa em plena segurança;
- b) Participar em atividades de animação que promovam momentos de convívio e lazer, previamente definidos e enquadrados pelos monitores/acompanhantes;



Freguesia

Massamá e Monte Abraão

- c) Ter acesso à programação da ação, nomeadamente, horários e atividades na ação informativa, bem como das consequências do incumprimento das regras previstas nas presentes Normas Técnicas.

13. Deveres dos Participantes

Os participantes no Programa Praia-Campo Sénior têm o dever de:

- a) Cumprir as regras de funcionamento do Programa, sobre as quais foi previamente informado e esclarecido pela Junta de Freguesia, de forma a não por em risco a saúde, bem-estar e segurança do próprio e/ou do Grupo;
- b) Integrar-se no Grupo e respeitar as orientações definidas para o bom funcionamento do mesmo;
- c) Comunicar à organização, com a antecedência de 1 dia útil, da impossibilidade de comparência ou de desistência.
- d) Informar a organização de qualquer caso específico pessoal que possa condicionar a sua frequência no programa Praia-Campo Sénior, nomeadamente questões relacionadas com saúde e medicamentos a utilizar em caso de necessidade.

14. Direitos da Equipa Técnica

A Equipa Técnica do Programa Praia-Campo Sénior tem o direito a:

- a) Serem informados e esclarecidos sobre as presentes Normas Técnicas, bem como das consequências do seu incumprimento;
- b) Terem acesso às Fichas de Inscrição dos Participantes com toda a documentação anexa, garantindo a sua confidencialidade;

15. Deveres da Equipa Técnica

A Equipa Técnica do Programa Praia-Campo Sénior tem o dever de:

- a) Elaborar em conjunto o Plano de Atividades do Programa Praia-Campo Sénior, com supervisão do responsável pelo respetivo programa, e garantir que o mesmo seja cumprido;
- b) Apresentar o Plano de Atividades “Praia-Campo Sénior” aos participantes;
- c) Cumprir os horários estabelecidos;



Freguesia

Massamá e Monte Abraão

- d) Registrar diariamente o número de participantes no Programa Praia-Campo Senior e as ocorrências extraordinárias, transmitindo-as à coordenação do projeto;
- e) Promover a animação do grupo, com atividades lúdicas e /ou recreativas, respeitando a vontade dos participantes e eventuais limitações dos mesmos.

16. Disposições Finais

Dúvidas ou omissões deverão ser esclarecidas junto da autarquia, prevalecendo as orientações gerais para realização de atividades lúdicas e/ou recreativas.

Aprovado em Reunião de executivo OT 20/2026