

**CONTRATO-PROGRAMA PARA COMPARTICIPAÇÃO FINANCEIRA
PARA ENQUADRAMENTO TÉCNICO DO PROGRAMA MUNICIPAL
SENIORES EM MOVIMENTO NO COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DA
ABÓBODA – ÉPOCA 2024/2025 NO PERÍODO ENTRE 1 DE JANEIRO E 31 DE
JULHO E ÉPOCA 2025/2026, NO PERÍODO ENTRE 1 DE SETEMBRO E 31 DE
DEZEMBRO DE 2025**

----- PRIMEIRO: **MUNICÍPIO DE CASCAIS**, titular do cartão de identificação de pessoa coletiva número 505 187 531, com sede na Praça 5 de Outubro, número nove, 2754-501 Cascais, representado neste ato pelo Presidente da Câmara Municipal, **CARLOS MANUEL LAVRADOR DE JESUS CARREIRAS**, casado, natural da freguesia Santos-o-Velho, concelho de Lisboa, titular do cartão de cidadão número 06010262 4 ZX6, válido até 30 de maio de 2029, com domicílio profissional na morada acima mencionada, nos termos do número 1 do artigo 57.º da Lei número 169/99, de 18 de setembro, com as alterações que lhe foram introduzidas pela Lei número 5-A/2002, de 11 de janeiro e com os poderes resultantes do disposto nas alíneas a) e b) do número 1 e da alínea f) do número 2 do artigo 35.º da Lei número 75/2013, de 12 de setembro, adiante designado por Primeiro Outorgante.

-----SEGUNDO: **CASCAIS ENVOLVENTE – GESTÃO SOCIAL DA HABITAÇÃO, E.M., S.A.**, com sede no Complexo Multiserviços da Câmara Municipal de Cascais, Estrada de Manique, n.º 1818, 2645-131 Alcabideche, matriculada sob o número comum de matrícula e pessoa coletiva 504 538 314, com o capital estatutário de € 200.000,00, representada neste ato pela sua Administradora, **INÊS MARGARIDA SEABRA CAMACHO RODRIGUES**, solteira, maior, natural da freguesia de S. Jorge de Arroios, concelho de Lisboa, titular do cartão de cidadão número 10006493 0 ZX7, válido até 3 de agosto de 2031, com domicílio profissional na morada acima referida, com poderes para

este ato, qualidade e poderes que provou com Certidão Permanente obtida via Internet, com o código de acesso 0548-4373-1834, subscrita em 28 de outubro de 2024 e válida até 28 de outubro de 2025 e com a ata do Conselho de Administração n.º 10, de 5 de maio de 2022, de delegação de competências na administradora executiva, documentos cujas fotocópias se arquivam, adiante designado por Segundo Outorgante.-----

-----**Considerando que:**-----

- a) O Programa Municipal Seniores em Movimento é uma resposta que visa contribuir para um processo de envelhecimento ativo e saudável da população sénior através da prática regular de exercício físico (aulas de hidroginástica); -----
- b) Tem como objetivos contribuir para a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar, promover a autoestima, autonomia funcional e relacionamento interpessoal, e combater o isolamento e o sedentarismo;-----
- c) O programa proporciona o acesso de munícipes em idade sénior (a partir dos 65 anos), à prática regular de exercício físico através do enquadramento de aulas de hidroginástica, sendo o valor da mensalidade pago em função do rendimento anual coletável (individual) do munícipe, oscilando entre 4€ (valor mínimo) e 25€ (valor máximo). O programa tem a duração de 11 meses, inicia em setembro e termina em julho do ano seguinte. As aulas decorrem 2 vezes por semana em 6 piscinas do concelho: Complexo Desportivo de Alcabideche (Junta de Freguesia de Alcabideche), Complexo Desportivo da Abóboda (Cascais Envolvente E.M. S.A.), Piscina da ANEA (Associação Nacional da Espondilite Anquilosante), Piscina da Associação Humanitária de Bombeiros de Parede, Complexo Desportivo de Alapraia (Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris) e Piscina da CERCICA (Anexo I – Programa Municipal Seniores em Movimento 2024/2025);----

- d) O programa funciona atualmente em parceria com 6 entidades gestoras de piscinas, responsáveis pelo enquadramento técnico das aulas de hidroginástica. O valor da mensalidade acordado com as piscinas é de 30€/mês, sendo que a Câmara Municipal de Cascais se compromete a suportar o valor remanescente, de acordo com a tabela de participações (Anexo I, pág. 5);-----
- e) Na época passada 2023/2024, o programa Seniores em Movimento abrangeu no total 300 pessoas seniores distribuídas pelas seguintes piscinas: Alcabideche (171), Abóboda (41), ANEA (17), Bombeiros da Parede (28), Bombeiros dos Estoris (16) e CERCICA (27);-----
- f) O relatório de execução da piscina da Abóboda, referente à época 2023/2024, poderá ser consultado no Anexo II;-----
- g) Para dar continuidade ao programa na piscina da Abóboda, pretende-se renovar o contrato-programa com a Cascais Envolvente - Gestão Social da Habitação, E.M., S.A., na qualidade de entidade gestora do Complexo Desportivo Municipal da Abóboda, para regular a atribuição de uma participação financeira, para enquadramento técnico de aulas de hidroginástica, no âmbito do Programa Municipal Seniores em Movimento – Época 2024/2025, no período entre 1 de janeiro e 31 de julho de 2025 e Época 2025/2026, no período entre 1 de setembro e 31 de dezembro de 2025;-----
- h) Nos termos da alínea a) do artigo 45.º da Lei n.º 50/2012, de 31 de agosto, consideram-se empresas locais de gestão de serviços de interesse geral aquelas que, assegurando a universalidade, a continuidade dos serviços prestados, a satisfação das necessidades básicas dos cidadãos, a coesão económica e social local ou regional e a proteção dos utentes, e, sem prejuízo da eficiência económica, no

respeito pelos princípios da não discriminação e da transparência, tenham exclusivamente por objeto, designadamente, a promoção e gestão de equipamentos coletivos e prestação de serviços na área da educação, ação social, cultura, saúde e desporto; -----

i) A Cascais Envolvente - Gestão Social da Habitação, E.M., S.A. tem por objeto social a gestão, exploração, administração e gestão dos equipamentos afetos à educação e ao desporto, próprios ou pertencentes ao Município de Cascais, conforme artigo 3.0 dos seus estatutos; -----

j) Em conformidade com o estabelecido no n.º 1 do artigo 47.º da Lei n.º 50/2012 de 31 de agosto, a prestação de serviços de interesse geral pelas empresas locais e os correspondentes subsídios à exploração dependem da prévia celebração de contratos-programa com as entidades públicas participantes, pelo que; -----

----- CELEBRAM e reciprocamente aceitam o presente Contrato-Programa, ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 47.º da Lei n.º 50/2012, de 31 de agosto, de acordo com a deliberação camarária de 3 de dezembro de 2024, aprovada pela Assembleia Municipal na reunião de 16 de dezembro de 2024, que se rege pelas seguintes cláusulas:-----

-----**PRIMEIRA**-----

-----**(Objeto)**-----

-----Constitui objeto do presente contrato-programa, regular a atribuição de uma comparticipação financeira à Cascais Envolvente – Gestão Social da Habitação, E.M., S.A., por parte da Câmara Municipal de Cascais, para enquadramento técnico do Programa Municipal Seniores em Movimento - Época 2024/2025, no período entre 1 de janeiro e 31 de julho de 2025, no Complexo Desportivo Municipal da Abóboda.-----

-----**SEGUNDA**-----

-----**(Objetivos Sectoriais)**-----

----- São considerados os seguintes objetivos sectoriais:-----

----- O fomento da atividade física e desportiva, especialmente aulas de hidroginástica, mediante a facilitação do acesso aos serviços prestados pelo CDMA, designadamente nas vertentes de promoção da saúde e bem-estar.-----

-----**TERCEIRA**-----

-----**(Indicadores de Eficácia)**-----

----- A eficácia do programa é aferida em função do número de munícipes abrangidos:-----

1. O programa “*Seniores em Movimento*” será considerado eficaz, caso consiga abranger no mínimo 30 munícipes;-----

-----**QUARTA**-----

-----**(Indicadores de Eficiência)**-----

----- A eficiência dos programas é aferida em função do número de munícipes abrangidos e custos associados:-----

1. O programa “*Seniores em Movimento*” será considerado eficiente, caso consiga abranger no mínimo 30 munícipes, sem exceder o custo global de € 11.000,00;-----

-----**QUINTA**-----

-----**(Contrapartida Remuneratória)**-----

1. A comparticipação financeira estimada para executar o presente contrato-programa é de 11.000,00 € (onze mil euros);-----
2. A comparticipação financeira está inscrita na GOP 2024, rubrica orçamental 11.004.2002/259.50, com a classificação de despesa 02/05010101;-----
3. O pagamento da comparticipação financeira será efetuado, contra entrega de documentos comprovativos de despesa;-----

4. O presente contrato-programa, pretende salvaguardar o pagamento de valores em dívida, referentes ao programa Seniores em Movimento – Época 2024/2025, no período entre 1 de setembro e 31 de dezembro de 2024;-----
- 5.5. Caso fiquem valores por liquidar relativamente ao programa Seniores em Movimento – Época 2025/2026, no período entre 1 de setembro e 31 de dezembro de 2025, será feito o acerto de contas, através da celebração de um contrato-programa subsequente.-----

-----**SEXTA**-----

-----**(Direitos e Obrigações das Partes)**-----

1. No âmbito do presente contrato-programa compete ao Primeiro Outorgante:-----
- a) Conceder, a título de compensação por perdas de exploração pelas obrigações assumidas pelo Segundo Outorgante, nos termos da cláusula primeira, uma participação financeira até ao montante de € 11.000,00 (onze mil euros);-----
 - b) A transferência corresponderá ao montante constante no(s) relatório(s) de execução do presente contrato-programa, com a descrição das atividades e custos associados;-----
 - c) Acompanhar a execução do presente contrato-programa. -----
2. No âmbito do presente contrato-programa compete ao Segundo Outorgante:-----
- a) Disponibilizar as instalações do CDMA e enquadramento técnico das aulas de hidroginástica no âmbito do programa “*Seniores em Movimento*”; -----
 - b) Suportar todos os encargos decorrentes da utilização abrangidos pela disposição da alínea anterior; -----
 - c) Apresentar relatório(s) de execução do presente contrato-programa, com a descrição das atividades e custos associados, até 31 de dezembro de 2025. -----

-----**SÉTIMA**-----

-----**(Comunicação entre os Outorgantes)**-----

----- Todas as comunicações e notificações entre as partes, relativas ao presente contrato ou em conexão com ele, para serem válidas, terão de ser efetuadas por escrito e dirigidas para as sedes dos outorgantes constantes do presente contrato, salvo se qualquer dos outorgantes tiver comunicado por escrito a alteração do respetivo domicílio, caso em que será este que conta.-----

-----**OITAVA**-----

-----**(Duração do Contrato)**-----

----- O presente contrato-programa é plurianual e tem início na data em que for outorgado por ambas as partes e após a sua publicitação na página eletrónica da Câmara Municipal de Cascais, e vigorará até 31 de dezembro de 2025, reportando os seus efeitos à data de início das atividades.-----

-----**NONA**-----

-----**(Incumprimento e Resolução do Contrato)**-----

1. O Primeiro Outorgante pode resolver o presente contrato-programa caso se verifique um incumprimento reiterado de uma ou mais obrigações por parte da Segunda Outorgante, devendo, contudo, adverti-la previamente para a situação de incumprimento, através de carta registada e conceder-lhe um prazo razoável para cumprir, sob pena de resolução do contrato.-----
2. O presente contrato-programa também poderá ser resolvido por motivo de interesse público, devidamente fundamentado, desde que o Primeiro Outorgante o faça com a antecedência mínima de trinta dias.-----
3. A resolução deverá ser notificada à contraparte através de carta registada com aviso de

recepção. -----

4. A resolução do contrato previsto nos números antecedentes não desonera o primeiro outorgante do pagamento das ações já realizadas ou em execução, incluindo os compromissos já assumidos pelo segundo outorgante com vista ao cumprimento do objeto deste contrato. De igual forma e, não obstante o previsto no número três da presente clausula, o segundo outorgante deverá concluir as ações já iniciadas. -----
5. A resolução do contrato nos termos do número anterior implica a restituição das quantias correspondentes às participações financeiras não utilizadas ou indevidamente utilizadas, obrigando-se o segundo outorgante a repor, no prazo máximo de 60 dias corridos, a contar da data da notificação do exercício do direito de resolução, à ordem do primeiro outorgante, as importâncias em causa, acrescidas de juros à taxa legal. -----

----- DÉCIMA -----

----- (Dúvidas e omissões) -----

----- As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas do presente contrato serão devolvidas casuisticamente, por acordo entre os seus Outorgantes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objeto expresso na Cláusula Primeira. -----

----- Foram advertidos os outorgantes que este contrato fica dispensado de Fiscalização Prévia do Tribunal de Contas, nos termos do art.º 48.º da Lei n.º 98/97, de 26 de agosto, na sua redação atual, começando a produzir efeitos e tendo eficácia financeira a partir da data da sua publicitação. -----

----- O encargo resultante deste contrato programa no montante de € 11.000,00, tem o cabimento n.º 122601 e o compromisso n.º 194000, na dotação prevista no Capítulo Orgânico 02 – Capítulo económico 05 – Grupo 01 – Artigo 01 – Alínea 01 do Orçamento da

Câmara Municipal de Cascais, para o corrente ano económico. -----

----- Arquiva-se na pasta do Oficial Público declaração de situação contributiva regularizada perante a Segurança Social emitida em 21 de fevereiro de 2025, com o NISS 20010274257 (válida por seis meses), e certidão de situação tributária regularizada emitida pelo Serviço de Finanças de Cascais-1, em 21 de fevereiro de 2025, (válida por seis meses). -

----- E, para constar se lavrou este contrato programa que vai ser assinado por todos os intervenientes, e por mim, Maria Ivone Francisco Texugo Ferreira Marques, na qualidade de Oficial Público, nomeada pelo Despacho n.º 3/2013 de 03 de janeiro do Presidente da Câmara.

PROGRAMA MUNICIPAL SENIORES EM MOVIMENTO

HIDROGINÁSTICA • ÉPOCA 2024/2025

CONDIÇÕES DE ADESÃO



PROMOVIDO POR
CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS
DEPARTAMENTO DE COESÃO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DIVISÃO DE PROMOÇÃO DA INFÂNCIA E DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Índice

1. ENQUADRAMENTO	2
2. OBJETIVOS DO PROGRAMA	2
3. BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA.....	2
4. DESTINATÁRIOS E REQUISITOS DE ACESSO	3
5. DURAÇÃO DO PROGRAMA.....	4
6. ENTIDADES PARCEIRAS	4
7. INSCRIÇÃO	4
8. CUSTOS DE ADESÃO	5
9. FASES DE INSCRIÇÃO:.....	5
10. GESTÃO DE VAGAS.....	6
11. OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES	6
12. INTERRUPÇÃO E CESSAÇÃO DA ATIVIDADE	6
13. POLÍTICA DE PROTEÇÃO DE DADOS RGPD.....	7
14. DÚVIDAS E OMISSÕES	7
ANEXO I – PISCINAS PARCEIRAS	8
ANEXO II – INSTITUIÇÕES SOCIAIS	9
ANEXO III – TERMO DE ADESÃO	10

1. ENQUADRAMENTO

No âmbito da estratégia municipal para a promoção do envelhecimento ativo em Cascais, a Câmara Municipal promove o programa **Seniores em Movimento** que tem como principal objetivo incentivar a população com 65 ou mais anos para a prática de atividade física regular e contribuir para a promoção da sua qualidade de vida, saúde e bem-estar.

O programa **Seniores em Movimento** consiste na oferta de aulas de hidroginástica, que decorrem 2 vezes por semana, por um período de 11 meses, entre setembro e julho do ano seguinte (época desportiva), abrangendo todas as freguesias: Alcabideche, Carcavelos/Parede, Cascais/Estoril e São Domingos de Rana.

O programa **Seniores em Movimento** é desenvolvido em parceria com organizações gestoras de equipamentos desportivos com piscina, Juntas e Uniões de Freguesias e instituições sociais da área do envelhecimento do concelho.

O programa encontra-se sob a gestão direta da Divisão de Promoção da Infância e do Envelhecimento Ativo – Departamento de Coesão e Desenvolvimento Social.

2. OBJETIVOS DO PROGRAMA

- ✓ **Promover** o envelhecimento ativo através da prática regular de atividade física
- ✓ **Contribuir** para a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar
- ✓ **Melhorar** a autoestima e a autonomia funcional
- ✓ **Promover** o relacionamento interpessoal
- ✓ **Combater** o isolamento e o sedentarismo

3. BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA

A Hidroginástica é uma atividade física que consiste na prática de exercícios de ginástica dentro de água (piscina), sendo os movimentos realizados ao ritmo de músicas.

É considerada uma atividade de baixo impacto, que oferece vários benefícios quando praticada regularmente, sendo especialmente recomendada para um público mais velho ou com condicionantes ao nível da mobilidade.

As aulas de hidroginástica são realizadas em grupo, têm enquadramento técnico e a duração de 45 minutos. Podem ser adaptadas à condição física do grupo de participantes e recomenda-se a sua prática regular, no mínimo, 2 vezes por semana.

Benefícios da hidroginástica:

- ✓ Melhora a capacidade cardiorrespiratória
- ✓ Diminui a pressão arterial e a frequência cardíaca
- ✓ Melhora a circulação sanguínea
- ✓ Previne lesões nos ossos e músculos
- ✓ Fortalece as articulações, sendo a atividade ideal para quem sofre com artrite, artrose ou sobrepeso
- ✓ Melhora as principais capacidades físicas: flexibilidade, força e resistência
- ✓ Melhora a postura
- ✓ Contribui para o aumento ou manutenção da densidade óssea
- ✓ Melhora a coordenação motora e o equilíbrio
- ✓ Aumenta a autoestima, a confiança e, conseqüentemente, a qualidade de vida
- ✓ Ajuda a melhorar o humor e a reduzir os níveis de stress, prevenindo depressões
- ✓ Auxilia na perda de peso
- ✓ Importante na recuperação pós-cirúrgica
- ✓ Desenvolve o espírito lúdico e a socialização

4. DESTINATÁRIOS E REQUISITOS DE ACESSO

O programa **Seniores em Movimento** destina-se a munícipes que reúnam cumulativamente os seguintes requisitos:

- **Idade** igual ou superior a 65 anos
- **Residência** no Município de Cascais
- **Rendimento** até ao 4º escalão de IRS (de acordo com tabela de IRS ano 2023)

5. DURAÇÃO DO PROGRAMA

O programa **Seniores em Movimento** tem a duração de 11 meses e decorre durante uma época desportiva, iniciando em setembro e terminando em julho do ano seguinte.

6. ENTIDADES PARCEIRAS

O programa **Seniores em Movimento** é desenvolvido em articulação com várias entidades parceiras, designadamente:

- **Piscinas** onde decorrem as aulas de hidroginástica (consultar **anexo I**)
- **Instituições sociais** com resposta de Centro de Dia, Centro de Convívio, Espaço, Clube, Academia, Universidade Sénior onde os utentes podem efetuar a inscrição no programa (consultar **anexo II**)
- **Uniões e Juntas de Freguesia** como locais de atendimento onde pessoas com 65 ou mais anos não integradas em resposta social podem dirigir-se para efetuar a inscrição no programa

7. INSCRIÇÃO

A inscrição no programa **Seniores em Movimento** é realizada através de uma Instituição Social com resposta na área do envelhecimento ou através de uma União ou Junta de Freguesia (consultar **anexo II**).

Na inscrição são necessário os **seguintes dados e documentos**:

- Nome
- Data de nascimento
- Local de residência
- Nota/demonstração de liquidação de IRS do último ano fiscal (ano 2023), para aferir o valor de mensalidade a pagar

8. CUSTOS DE ADESÃO

- **Inscrição com seguro incluído válido para a temporada** – 25,00€ (a suportar pela pessoa participante)
- **Mensalidade** – entre 4,00€ e 25,00€, em função do rendimento anual coletável (individual) da pessoa participante, de acordo com a seguinte tabela:

Escalão IRS	Rendimento Anual Coletável (individual) Ano de Referência 2023*	Categoria	Comparticipação	
			Munícipe	CMC
1º	Até 6.500€	A	4€	26€
	De 6.501€ até 7.000€	B	6€	24€
	De 7.001€ até 7.479€	C	9€	21€
2º	De 7.480 € até 8.750€	D	13€	17€
	De 8.751€ até 10.020€	E	19€	11€
	De 10.021€ até 11.284€	F	23€	7€
3º	De 11.285€ até 15.992€	G	25€	5€
4º	De 15.993€ até 20.700€	H		

*Fórmula de cálculo: Rendimento Coletável ÷ Quociente familiar (1 ou 2)

Não são abrangidas no âmbito deste programa pessoas cujo rendimento anual coletável (individual) seja igual ou superior a 20.701,00€ ou seja a partir do 5º escalão de IRS.

Os equipamentos desportivos recebem a mensalidade de 30,00€ por participante.

9. FASES DE INSCRIÇÃO:

- **Pré-inscrição:** Até 31 julho 2024 | Envio de listagem nominal de participantes para CMC pelas instituições sociais com resposta na área do envelhecimento e Uniões e Juntas de Freguesia
- **Validação:** agosto 2024 | CMC analisa e valida listagem nominal e comunica a mesma às organizações gestoras de equipamentos desportivos com piscina parceiras do programa

- **Inscrição na piscina:** setembro 2024 | Parceiro social e/ou munícipe dirige-se ao equipamento desportivo com piscina para efetuar a inscrição e proceder aos pagamentos (inscrição/seguro e 1ª mensalidade)

10. GESTÃO DE VAGAS

A gestão de vagas e lista de espera é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais, prevalecendo o critério ordem de chegada (data de inscrição). Este processo é gerido em articulação com o respetivo equipamento desportivo com piscina, estando sujeito à disponibilidade de vaga.

11. OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

Os participantes ficam sujeitos ao cumprimento das seguintes obrigações:

- ✓ **Inscrição na piscina**, no período indicado pela Câmara, sob pena de perda da vaga;
- ✓ **Pagamentos:** inscrição/seguro (início da época) e mensalidade até ao dia 8 de cada mês;
- ✓ **Assiduidade regular** na frequência das aulas (2 vezes por semana);
- ✓ **Regulamento interno** do equipamento desportivo com piscina.

12. INTERRUÇÃO E CESSAÇÃO DA ATIVIDADE

Qualquer que seja o motivo de interrupção da atividade (faltas pontuais, suspensão temporária, desistência/cessação), deverá ser comunicado por escrito e via email, até ao dia 1 de cada mês.

São motivos para suspensão da atividade, os seguintes:

- ✓ Ausência prolongada até 2 meses (60 dias seguidos), **por motivos de saúde**, desde que comprovado com atestado médico. Neste período o munícipe e CMC ficam desobrigados do pagamento da mensalidade. O atestado médico deverá ser entregue na piscina onde frequenta a atividade, que posteriormente comunicará à CMC;

- ✓ Ausência prolongada até 2 meses (60 dias seguidos), *por outros motivos*, desde que o munícipe se comprometa a pagar neste período 50% da mensalidade até ao dia 8 de cada mês;

São motivos para cessação da atividade, os seguintes:

- ✓ Sempre que se verifique mais de 4 faltas injustificadas, o participante fica automaticamente excluído do programa;
- ✓ Ausência prolongada superior a 2 meses (60 dias seguidos), com ou sem justificação médica ou outra;
- ✓ Desistência por iniciativa do participante.

13. POLÍTICA DE PROTEÇÃO DE DADOS | RGPD

Os dados pessoais recolhidos pela Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do programa **Seniores em Movimento**, têm o propósito de processar as inscrições e serão mantidos por um período de 12 meses sendo que, em qualquer momento, poderão exercer o seu direito de solicitação de acesso, retificação, portabilidade ou eliminação.

Para qualquer assunto relacionado com a privacidade dos dados pessoais facultados, poderão contactar o encarregado de proteção de dados através do email atendimento.municipal@cm-cascais.pt ou do telefone 800203186.

Poderão, ainda, apresentar reclamação a uma autoridade de controlo, nomeadamente à Comissão Nacional de Proteção de Dados (<https://www.cnpd.pt>).

Para informações adicionais, por favor consultar a política de privacidade e segurança publicada em [AQUI](#).

14. DÚVIDAS E OMISSÕES

A Câmara Municipal de Cascais reserva-se no direito de resolução e esclarecimento das dúvidas e omissões resultantes da interpretação das condições de adesão ao programa **Seniores em Movimento**.

ANEXO I – PISCINAS PARCEIRAS

Alcabideche

[Complexo Desportivo de Alcabideche](#) | Junta de Freguesia de Alcabideche
Rua do Pombal 350-A, 2645-374 Alcabideche
+351 214 691 039
cda@jf-alcabideche.pt

Carcavelos/ Parede

Associação Humanitária de Bombeiros de Parede "Amadeu Duarte"
Av. Bombeiros Voluntários 142, 2775-168 Parede
+351 214 577 987
direcao@bombeirosparede.com

Cascais/ Estoril

[Complexo Desportivo da Alapraia](#) | Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris
Rua António Costa Carvalho 247, Alapraia, 2765-016 Estoril
+351 214 677 012
complexodesportivo@bombeirosestoril.pt

[CERCICA - CERMOV](#)

Rua Principal 320 / 320 A Livramento, 2765-383 Estoril
+351 214 658 590
cercica@cercica.pt

São Domingos de Rana

[Associação Nacional da Espondilite Anquilosante](#)
Rua de Platão 147 Zambujal, 2785-698 São Domingos de Rana
214 549 200 | 914 953 057
anea@anea.org.pt

[Complexo Desportivo da Abóboda](#) | Cascais Envolvente E.M., S.A.
Rua Mouzinho de Albuquerque 186, 2785-032 São Domingos de Rana
+351 214 489 720
geral@cdm-aboboda.pt

ANEXO II – INSTITUIÇÕES SOCIAIS

Alcabideche

Associação Apoio Social Nossa Senhora da Assunção (Malveira da Serra)
Associação de Apoio Social Amigos da Paz Bicesse
Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo
Associação de Bem-Estar Social, Juventude e 3ª Idade de Alcabideche
Associação Idosos de Santa Iria (Murches)
Associação Social de Idosos da Amoreira
Fundação AJU Jerónimo Usera | Clube Sénior
Junta de Freguesia de Alcabideche | Centros de Convívio de Alcoitão e Alvide
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centro de Convívio de São Miguel

Carcavelos/ Parede

Associação de Reformados e Idosos do Murtal | Centro de Convívio
Centro Comunitário da Paróquia da Parede | Centro de Dia e Centro de Convívio
Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos | Espaço Sénior e Universidade Sénior
Clube de Futebol de Sassoeiros | Academia Sénior de Sassoeiros UNIS
Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo da Costa do Estoril | Academia Sénior da Parede

Cascais/ Estoril

Junta de Freguesia de Cascais e Estoril | Espaços Seniores Areia, Bairro Rosário e Santa Rita
Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes | Centro de Dia da Areia
Centro Paroquial do Estoril | Centro de Dia
Centro Social e Paroquial de São Pedro e São João do Estoril | Centro de Dia e Centro de Convívio
Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo Costa do Estoril | Academia Sénior Cascais e Espaço Sénior Alapraia
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centro de Convívio “Casa Grande da Galiza”
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centro Eng. Álvaro de Sousa – Academia Sénior
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centros de Dia Cascais e Torre

São Domingos de Rana

Associação de Beneficência Luso-Alemã | Centro de Convívio de Trajouce
Associação de Idosos e Deficientes do Penedo | Centro de Dia
Centro Comunitário de Tires | Centro de Dia e Centro de Convívio
Centro Social da Paróquia de Nossa Senhora Conceição da Abóboda | Centros Convívio Talaíde e Outeirense
Centro Social e Paroquial de São Domingos de Rana | Centro de Dia
Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo da Costa do Estoril | Espaço Sénior Geração+ Madorna
Santa Casa da Misericórdia de Cascais | Centros de Convívio Mato-Cheirinhos, Natael Rianço e Vinhais

ANEXO III – TERMO DE ADESÃO

PROGRAMA MUNICIPAL SENIORES EM MOVIMENTO
HIDROGINÁSTICA • ÉPOCA 2024/2025

TERMO DE ADESÃO

Eu, _____ declaro ter tomado conhecimento e aceitar as condições de adesão ao Programa Municipal Seniores em Movimento 2024/2025, promovido pela Câmara Municipal de Cascais.

Data: ___ / ___ / _____

Assinatura: _____

POLÍTICA DE PROTEÇÃO DE DADOS (RGPD)

Os dados pessoais recolhidos pela Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do programa Seniores em Movimento, têm o propósito de processar a sua inscrição e serão mantidos por um período de 12 meses sendo que, em qualquer momento, poderá exercer o seu direito de solicitação de acesso, retificação, portabilidade ou eliminação.

Para qualquer assunto relacionado com a privacidade dos dados pessoais facultados, poderá contactar o encarregado de proteção de dados através do email atendimento.municipal@cm-cascais.pt ou do telefone 800203186.

Poderá, ainda, apresentar reclamação a uma autoridade de controlo, nomeadamente à Comissão Nacional de Proteção de Dados (<https://www.cnpd.pt>).

Para informações adicionais, por favor consultar a política de privacidade e segurança publicada em: <https://www.cascais.pt/politica-de-privacidade-e-tratamento-de-dados-pessoais>

**ANEXO II - RELATÓRIO DE EXECUÇÃO
PROGRAMA SENIORES EM MOVIMENTO ÉPOCA 2023/2024**

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DA ABÓBODA (PISCINA)

ESCALÃO	Comparticipação CMC	Entre 1 de setembro e 31 de dezembro 2023		
		Nº utentes	Nº meses	Total CMC
A (4€)	26 €	19	4	1 976 €
	26 €	1	1,5	39 €
	26 €	1	3	78 €
	26 €	2	2	104 €
B (6€)	24 €	1	4	96 €
C (9€)	21 €	3	4	252 €
D (13€)	17 €	4	4	272 €
E (19€)	11 €	1	4	44 €
F (23€)	7 €	1	4	28 €
G (26€)	4 €	8	4	128 €
TOTAL		41		3 017 €

ESCALÃO	Comparticipação CMC	Entre 1 de janeiro e 31 de julho 2024		
		Nº utentes	Nº meses	Total CMC
A (4€)	26 €	17	7	3 094 €
	26 €	1	1	26 €
	26 €	1	5	130 €
B (6€)	24 €	1	7	168 €
C (9€)	21 €	3	7	441 €
D (13€)	17 €	3	7	357 €
	17 €	1	1	17 €
E (19€)	11 €	1	7	77 €
F (23€)	7 €	0	7	0 €
G (26€)	4 €	6	7	168 €
	4 €	1	6	24 €
	4 €	1	4	16 €
	4 €	1	1	4 €
TOTAL		37		4 522 €

TOTAL ÉPOCA 2023/2024			7 539 €
------------------------------	--	--	----------------