



CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA FÉRIAS SÉNIOR

1. Apresentação

O Programa Férias Sénior pretende a promoção de duas semanas ativas e de socialização dos participantes. O programa terá como monitores jovens entre os 13 e os 17 anos que farão o acompanhamento dos participantes nas várias atividades. Existe uma programação previamente definida com as atividades a realizar diariamente, em que os participantes terão contato com os 4 elementos da terra – fogo, terra, água e ar.

2. Destinatários

Destina-se aos munícipes seniores (+65 anos) da Freguesia do Castelo, Concelho de Sesimbra.

3. Caracterização da Atividade

A Junta de Freguesia do Castelo responsabilizar-se-á pelo transporte dos participantes para realização das atividades, tais como: Observatório das Aves; Santuário do Cabo Espichel; Parque Augusto Pólvora (aula de ginástica); Moagem de Sampaio; Castelo de Sesimbra; Museu Marítimo de Sesimbra; Fortaleza de Santiago; Capela do Espírito Santo dos Mareantes; Lugar da Terra; Caminhada.

4. Inscrições

As inscrições são efetuadas no Espaço Zambujal. Todos os interessados têm de preencher uma ficha de inscrição, um termo de responsabilidade e entregar uma cópia de BI/CC + Contribuinte para efeitos de seguro. Todos os inscritos estão abrangidos por uma apólice de Seguro de Acidentes Pessoais.

A Junta de Freguesia do Castelo, compromete-se a não utilizar as informações que lhes são fornecidas pelos participantes, no âmbito das presentes normas, para outros fins que não sejam a prossecução dos objetivos desta iniciativa.

5. Valores

Inscrição: Gratuita

6. Contactos (Espaço Zambujal)

Telf. 212689210/ Tlm. 962417327

E-mail: espaco.zambujal@gmail.com

Av. Padre António Pereira de Almeida • Lote 6 r/c • Santana • 2970-590 Sesimbra
Telf. 21 268 92 10 • e-mail. secretaria@jf-castelo.pt Web. www.jf-castelo.pt



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____ (nome),
nascido a ___/___/_____, portador do Documento de Identificação nº _____
emitido em ___/___/_____, por _____, válido até ___/___/_____,
residente em _____, para
os devidos efeitos e sob a sua inteira responsabilidade DECLARA:

- 1) Não possuir quaisquer contra indicações médicas para a prática das atividades físicas a realizar no Programa Férias Sénior, promovido pela Junta de Freguesia do Castelo, em espaços interiores e exteriores no Concelho de Sesimbra;
- 2) Ser sua inteira responsabilidade assegurar previamente à sua inscrição, o estado da sua aptidão física para o exercício das atividades expostas, de acordo com o estabelecido na Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, do artigo 40º, alínea 2);
- 3) Com a presente declaração e por sua livre e esclarecida vontade, prescinde de apresentar Atestado Médico, que comprove a aptidão física;
- 4) Tomar conhecimento que o Espaço Zambujal/ Junta de Freguesia do Castelo aconselha a apresentação do Atestado Médico e a sujeição a exame antes de iniciar a prática de qualquer atividade física.

Sesimbra, ____ de _____ de _____

O DECLARANTE

(assinatura conforme documento de identificação)



FICHA DE INSCRIÇÃO

Data de inscrição: ____/____/____

N.º Inscrição: _____

DADOS PESSOAIS

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Contato telefónico: _____

Morada: _____

Código Postal: _____ - _____ Localidade: _____

B.I./C.C n.º: _____ N.º de Identificação Fiscal: _____

E-mail: _____

DADOS MÉDICOS

De modo a garantir a sua segurança na participação desta atividade, é importante que nos informe acerca de:

Doenças Crónicas	
Hipertensão Arterial	
Diabetes	
Osteoporose	
Artroses	
Problemas Cardíacos	
Próteses	
Se outras, identifique quais	

Medicação em caso de emergência:

Alergias:

Declaro que tomei conhecimento e concordo com as condições de participação no programa *Férias Sénior* promovido pela Junta de Freguesia do Castelo.

(Assinatura)

