



REGULAMENTO ANO LETIVO 2025/2026

1. Objeto

O presente Regulamento define a natureza, objetivos e funcionamento do programa Comunidade Trajetórias, promovido pela União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde.

2. Âmbito do Programa

A Comunidade Trajetórias tem como um dos objetivos, combater o isolamento social desta faixa etária, fomentando o envelhecimento ativo da população. Pretende promover a melhoria da qualidade de vida dos seniores, através da realização de atividades de formação e desportivas, promovendo o convívio e o lazer. Pretende fomentar uma cidadania plena e ativa, saúde e participação.

3. Destinatários

As atividades do Trajetórias têm como destinatários a população a partir dos 55 anos.

4. Entidade promotora

As atividades da Comunidade Trajetórias têm como entidade promotora e organizadora, a União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde.

5. Períodos das atividades e horário de funcionamento:

- a) O ano letivo 2025/26 tem início no dia 15 de setembro e termina dia 30 de julho (estas datas poderão estar sujeitas a alterações);
- b) Estão agendadas as seguintes pausas nas atividades:

Férias	Início	Fim
Natal	22 dezembro	2 janeiro
Carnaval	16 fevereiro	18 fevereiro
Páscoa	30 março	6 abril

- c) Os horários são apresentados em anexo ao presente regulamento.

6. Local das atividades

As atividades decorrem em 2 polos:

- Polo da Foz do Douro – Centro Nuno Ortigão

Rua Burgal de Cima, s/ nº

4150-157 Porto

- Polo de Aldoar – Centro Paroquial de Aldoar

Rua do Professor Melo Adrião, 106

4100-340 Porto

7. Inscrição dos participantes:

- a) As inscrições terão início no dia 18 de agosto de 2025;
- b) Documentos necessários para a inscrição:
 - Ficha de inscrição devidamente preenchida e assinada;
 - Documento de identificação;
 - O número máximo de participantes será definido pela União das Freguesias;
 - As vagas existentes serão preenchidas conforme o momento de chegada da inscrição;
 - A inscrição só será validada, após entrega e verificação da ficha de inscrição.

8. Deveres dos participantes:

- a) O participante deve prestar informações corretas e apresentar toda a documentação solicitada;
- b) Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações;
- c) Cumprir os horários estipulados.

9. Direitos dos participantes:

- a) Acompanhamento e enquadramento por técnicos devidamente habilitados;
- b) Seguro de acidentes pessoais;
- c) Ser tratado com respeito e correção, por qualquer elemento da equipa técnica e pelos outros participantes;
- d) Ser assistido, de forma pronta e adequada, em caso de acidente ou doença súbita, ocorrida ou manifestada durante as atividades;
- e) Ver garantida a confidencialidade dos elementos e informações constantes da sua ficha de inscrição;
- f) Apresentar críticas e sugestões relativas ao funcionamento do Trajetórias e, ser ouvido pelo responsável, em todos os assuntos que justificadamente sejam do seu interesse.

10. Valor a pagar:

a) Residentes/eleitores na União de Freguesias:

No ato de inscrição:

- 20€ de inscrição + 20€ do 1º trimestre + 50% do 3º trimestre
- 5€ por atividade e por trimestre: 1º trimestre + 50% do 3º trimestre

Em janeiro:

- 20€ do 2º trimestre + 50% do 3º trimestre
- 5€ por atividade e por trimestre: 2º trimestre + 50% do 3º trimestre

b) Não residentes/eleitores na União de Freguesias:

No ato de inscrição:

- 30€ de inscrição + 30€ do 1º trimestre + 50% do 3º trimestre
- 5€ por atividade e por trimestre: 1º trimestre + 50% do 3º trimestre

Em janeiro:

- 30€ do 2º trimestre + 50% do 3º trimestre
- 5€ por atividade e por trimestre: 2º trimestre + 50% do 3º trimestre

c) Inscrições de casais:

- 1º membro do casal – pagamento na íntegra;
- 2º membro do casal – pagamento apenas das atividades.

d) Isenções:

Isenção parcial ou total, mediante estudo socio-económico, pela Técnica de Acompanhamento Social.

11. Pagamentos:

- a) Se o pagamento não for efetuado no mês indicado, poderá ser realizado nos 15 dias seguintes. No caso de não ser regularizado neste prazo, a frequência nas atividades fica suspensa até à regularização da situação;
- b) A quem não efetuar o pagamento após o prazo estipulado (mês definido + 15 dias), poderá ser aplicada uma multa de 10% sobre o valor em atraso;
- c) Só poderá inscrever-se no ano letivo 2025/26, quem tenha regularizado todos os pagamentos referentes ao ano anterior, ou após regularização da situação em falta.

12. Desistências:

- a) Na eventualidade da desistência da Comunidade Trajetórias, ou de alguma atividade, o participante tem 1 mês para comunicar essa informação aos serviços, a fim de não ficar em débito para uma possível inscrição no ano seguinte;
- b) Em caso de desistência não será realizada a devolução da quota e/ou atividades pagas, salvo se a/as atividade/s na/s qual/quais se inscreveu, não tenha/m início por falta de número mínimo de inscrições.

13. Atividades:

- a) Os participantes têm uma tolerância de 10m para entrar na sala após o início da atividade. Excedendo essa tolerância não podem interromper a atividade;
- b) Apenas são permitidas 3 faltas por atividade e por trimestre, salvo em casos devidamente justificados;
- c) A atividade de Hidroginástica tem calendário anual de janeiro a dezembro, na Piscina Municipal Armando Pimentel;
- d) No decorrer do ano letivo poderão iniciar-se novas atividades.

14. Formação das turmas:

14.1 A formação das turmas obedece a um número mínimo de participantes, para poderem ser formadas:

- a) Introdução à Conservação e Restauro;
- b) Pintura/Desenho;
- c) Costura Criativa/Artes Decorativas

Estas atividades têm um mínimo de 6 participantes.

O custo de parte do material será suportado pelos participantes (trabalhos individuais).

14.2 Nas situações em que há mais do que uma turma, para a mesma atividade, a triagem para a formação das turmas é feita pelos professores, no início das atividades (1ª aula do horário na 1ª semana de aulas);

14.3 No caso de se registar um número reduzido de alunos inscritos, e em que apenas seja possível formar uma turma num dos polos, essa turma irá funcionar no polo onde essa atividade tenha mais inscrições.

14.4 Exercício Físico/loja/Pilates – Para frequentar as aulas é obrigatório o uso de toalha e estar convenientemente vestido/calçado para a prática de exercício físico, caso contrário, não poderá realizar a atividade (não é permitido calçado de rua).

14.5 Existe a possibilidade de os alunos novos poderem experimentar, apenas uma vez, uma aula de uma atividade, antes de se inscreverem; após isso, para a poderem continuar a frequentar, terão que se inscrever e fazer o pagamento da referida atividade.

14.6 A atividade Mundo Atual e Cidadania é uma atividade isenta, que será desenvolvida em semanas alternadas no Polo de Aldoar e no Polo da Foz, em parceria com a Biblioteca Municipal do Porto, Casa do Infante e Unidade UCC Cuidar.