
COMUNIDADE
TRAJETÓRIAS

REGULAMENTO ANO LETIVO 2026/2027

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 60 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 2026/27 tem início no dia 14 de setembro e termina dia 30 de julho (estas datas poderão estar sujeitas a alterações);

b) Estão agendadas as seguintes pausas nas atividades: Natal, Carnaval e Páscoa.

c) A atividade de Hidroginástica tem calendário próprio, anual, de janeiro a dezembro, na Piscina Armando Pimentel.

d) 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 24 de agosto de 2026;
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) Pagar atempadamente os 3 trimestres;

b) Cumprir as normas de funcionamento do Trajetórias;

c) Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações;

d) Respeitar o horário das atividades;

e) Manter um bom relacionamento com os outros alunos, professores e funcionários;

f) Comunicar, ao Trajetórias, a sua ausência/desistência das atividades através de: trajetorias@uf-aldoarfoznevogilde.pt ou pelo telefone: 910 168 848

9. Direitos dos participantes:

a) Ver garantida a confidencialidade dos elementos e informações constantes da sua ficha de inscrição;

b) Beneficiar do seguro de acidentes pessoais;

c) Ser assistido, de forma pronta e adequada, em caso de acidente ou doença súbita, ocorrida ou manifestada durante as atividades;

d) Ser tratado com respeito, por qualquer aluno, professor ou funcionário;

e) Apresentar críticas e sugestões relativas ao funcionamento do Trajetórias e, ser ouvido pelo responsável, em todos os assuntos que justificadamente sejam do seu interesse;

d) Direito à frequência das atividades em que se encontre inscrito: não é permitida a entrada nas atividades, em que sua inscrição não tenha sido confirmada.

10. Valor a pagar:

TABELA DE PREÇOS 2026/27				
DISCIPLINAS	União de Freguesias		Fora da União de Freguesias	
	MENSALIDADE (10 MESES)	INSCRIÇÃO + SEGURO	MENSALIDADE (10 MESES)	INSCRIÇÃO + SEGURO
Arte em Visita; Ativa(mente); Costura; Dança; Desenho; Exercício Físico; Folclore; Hidroginástica; Informática; Inglês; Ioga; Literacia Digital; Pilates; Pintura	1 ativ.=10€/mês 2 ativ.ou mais=8€/mês	30 €	1 ativ.=15€/mês 2 ativ.ou mais=13€/mês	40 €
Introdução à Conservação e Restauro	15 €		20 €	
Mundo Atual e Cidadania; Minigolfe	0 €		0 €	

Pagamentos:

1º Trimestre = inscrição + 1º trimestre

2º Trimestre (janeiro) = 3 meses

3ª Trimestre (abril) = 3 meses

11. Pagamentos:

a) A tabela de preços será afixada anualmente;

b) O valor da inscrição contempla o valor do seguro, sendo que todo o material de suporte às aulas deverá ser suportado pelos alunos;

c) O pagamento dos 3 trimestres será: aquando da inscrição, imediatamente após ou durante as férias de Natal e da Páscoa. Em caso de mora no pagamento do trimestre, o Trajetórias poderá proceder à anulação da inscrição e direito de frequência das respetivas atividades.

d) Em casos excecionais, cuja inscrição seja posterior a janeiro, o valor do trimestre é cobrado juntamente com o valor da inscrição.

e) Isenção: parcial ou total, mediante estudo socioeconómico, pela Técnica de Acompanhamento Social.

12. Desistências:

a) O valor da inscrição não é reembolsável, em caso de desistência, por parte do aluno;

b) Em caso de desistência de alguma atividade, não será efetuada a devolução da mesma, salvo, se a atividade na qual se inscreveu não tiver iniciado, por falta do número mínimo de alunos;

c) O pagamento do trimestre pode ser suspenso, em situação de doença/fisioterapia, que inviabilize a frequência das aulas, por período igual ou superior a um mês, mediante justificação/aviso atempado ao Trajetórias.

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 8 participantes, para poderem ser formadas. As vagas serão preenchidas por ordem de inscrições.

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/Ioga/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 de 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.