

INATEL LONGEVIDADE+

Cuidar de quem somos é cuidar de Portugal



“

Mais participação.
Mais conhecimento.
Mais qualidade de vida.

INSCRIÇÕES
ABERTAS*

*LIMITADAS AOS LUGARES DISPONÍVEIS

“

UMA EXPERIÊNCIA
PARA DESCOBRIR
NOVOS LUGARES,
APRENDER, CONVIVER
E INVESTIR NO SEU BEM-ESTAR.

“

Programa Imersivo de
Sensibilização e Capacitação
6 dias | 5 noites
Tudo incluído

Inscrições nas Delegações INATEL

Cofinanciado por:

VIVER A LONGEVIDADE DE FORMA ATIVA

O INATEL Longevidade+ é um projeto promovido pela Fundação INATEL e financiado pelo Programa PESSOAS 2030, criado para promover uma longevidade mais ativa, saudável e participativa.

Destina-se a pessoas com 55 anos ou mais, residentes nas regiões Norte, Centro e Alentejo, proporcionando experiências enriquecedoras que valorizam o envelhecimento como uma oportunidade contínua de aprendizagem, participação e crescimento.

Ao longo de 6 dias e 5 noites, os participantes integram um programa imersivo que combina aprendizagem, atividade física, cultura, lazer e convívio, num ambiente pensado para o bem-estar e a criação de novas memórias.

O QUE VAI ENCONTRAR?

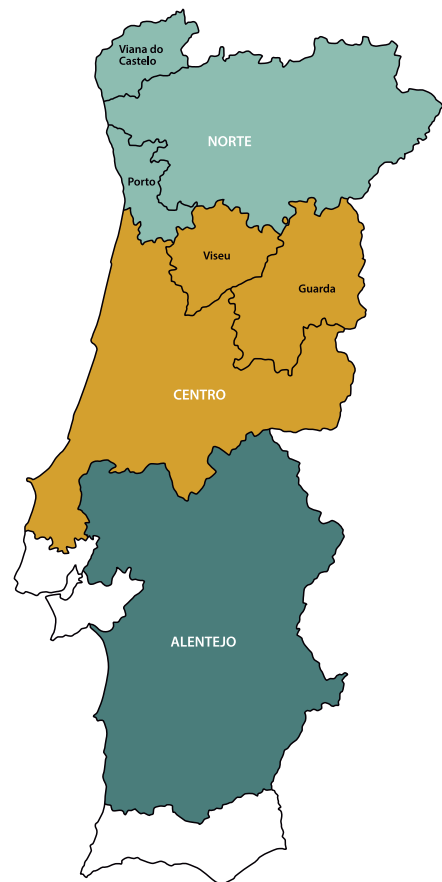
- Saúde e bem-estar
- Atividade física
- Cultura e lazer
- Inclusão digital

- Literacia para a longevidade
- Participação social e cidadania
- Desenvolvimento pessoal
- Novas experiências e novos territórios

UMA EXPERIÊNCIA DE DESCOBERTA

Os participantes provenientes das regiões Norte, Centro e Alentejo terão a oportunidade de conhecer outras regiões do país, contactar novas culturas e interagir com outras comunidades, valorizando o nosso património material e imaterial.

As estadias decorrem em hotéis de 4 estrelas da rede INATEL bem como de parceiros privados localizados nos distritos de Viana do Castelo, Porto, Viseu e Guarda.



PROGRAMA TIPO:

Dia 1

Check-in; Sessão de boas-vindas; Jantar no hotel; Atividade Cultural

Dia 2

Atividade Desportiva; Almoço no hotel; Atividade de Capacitação; Jantar no hotel; Atividade Cultural

Dia 3

Atividade Desportiva; Almoço no hotel; Atividade Turística; Jantar no hotel; Atividade Cultural

Dia 4

Atividade Desportiva; Almoço no hotel; Atividade Turística; Jantar no hotel; Atividade de Capacitação

Dia 5

Atividade Desportiva; Almoço no hotel; Atividade de Capacitação; Jantar no hotel; Atividade Cultural

Dia 6

Atividade de Avaliação; Check out; Almoço no hotel

Nota: Programa sujeito a alterações.

SERVIÇOS INCLUÍDOS

Circuito em autocarro; 6 dias/ 5 noites de alojamento em hotéis de 4 estrelas; Refeições: 5 almoços/5 jantares com bebidas incluídas*; Coffee breaks e lanches (a definir); Passeios e visitas conforme itinerário; Atividades de carácter cultural, desportivo e de capacitação para promover o envelhecimento ativo e saudável; Animador sociocultural ou assistente de viagem; Seguro de viagem.

*Exceto almoço do primeiro dia e jantar do último dia.



“

Quanto custa participar?

ESCALÕES DE RENDIMENTO PREVISTOS
Rendimento Mensal

Valor a pagar
pelo
participante*

Escalão 1 Até 1 IAS - 537,13€ (inclusive)

0€

Escalão 2

A partir de 1 IAS (537.14€) até 1,5 IAS (805.70€) (inclusive)

86.66€

Escalão 3

A partir de 1,5 IAS (805.71) até 2 IAS (1074.26€) (inclusive)

144.44€

Escalão 4

A partir de 2 IAS (1.074.27€) até 2,5 IAS (1342.83€) (inclusive)

231.10€

Escalão 5 A partir de 2,5 IAS (1.342.84€)

577.75€

IAS = Indexante de Apoios Sociais = 537.13€ | *Acresce o valor de inscrição de 15€ por pessoa

COMO SE INSCREVER?

As candidaturas decorrem nas **Delegações locais da Fundação INATEL**.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS (no momento da inscrição)

- Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão e cartão de contribuinte;
- Nota de liquidação do IRS de 2024;
- Certidão/declaração das Finanças que comprove a morada fiscal referente ao ano 2026;
- 1ª folha do Modelo 3 do IRS, quando aplicável, para comprovar agregado familiar ou dependentes;
- Documento comprovativo de grau de incapacidade, quando aplicável
- Documento médico comprovativo da necessidade de acompanhante menor de 55 anos, quando aplicável;
- Visto de permanência ou autorização de residência em Portugal para cidadãos estrangeiros elegíveis;
- Declaração de autorização de tratamento de dados pessoais (RGPD).

INFORMAÇÕES GERAIS:

Delegações Locais INATEL ou através do email **longevidade@inatel.pt**

CONTACTOS DAS DELEGAÇÕES INATEL:

INATEL Alvalade

211 156 025* | inatel.alvalade@inatel.pt

INATEL Angra do Heroísmo

295 215 038* | inatel.aheroismo@inatel.pt

INATEL Aveiro

234 405 200* | inatel.aveiro@inatel.pt

INATEL Beja

284 318 070* | inatel.beja@inatel.pt

INATEL Braga

253 613 320* | inatel.braga@inatel.pt

INATEL Bragança

273 001 100* | inatel.braganca@inatel.pt

INATEL Castelo Branco

272 001 090* | inatel.cbranco@inatel.pt

INATEL Coimbra

239 853 385* | inatel.coimbra@inatel.pt

INATEL Covilhã

275 335 893* | inatel.covilha@inatel.pt

INATEL Évora

266 730 520* | inatel.evora@inatel.pt

INATEL Faro

289 898 940* | inatel.faro@inatel.pt

INATEL Funchal

291 221 614* | inatel.funchal@inatel.pt

INATEL Guarda

271 212 730* | inatel.guarda@inatel.pt

INATEL Horta

292 292 812* | inatel.horta@inatel.pt

INATEL Leiria

244 832 319* | inatel.leiria@inatel.pt

INATEL Ponta Delgada

296 284 684* | inatel.pdelgada@inatel.pt

INATEL Portalegre

245 337 016* | inatel.portalegre@inatel.pt

INATEL Porto

220 007 950* | inatel.porto@inatel.pt

INATEL Ramalde

220 007 985* | inatel.ramalde@inatel.pt

INATEL Rossio

211 146 821* | inatel.rossio@inatel.pt

INATEL Santarém

243 309 010* | inatel.santarem@inatel.pt

INATEL Setúbal

265 009 780* | inatel.setubal@inatel.pt

INATEL Viana do Castelo

258 823 357* | inatel.vcastelo@inatel.pt

INATEL Vila Real

259 324 117* | inatel.vreal@inatel.pt

INATEL Viseu

232 423 762* | inatel.viseu@inatel.pt

*chamada para a rede fixa nacional

O presente folheto não dispensa a consulta do regulamento do programa, disponível no **portal INATEL** (inatel.pt) e **INATEL Longevidade+** (longevidade.inatel.pt).