

# INATEL LONGEVIDADE+

Cuidar de quem somos é cuidar de Portugal



“

**Mais participação.  
Mais conhecimento.  
Mais qualidade de vida.**

“

**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 ou mais anos, 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?

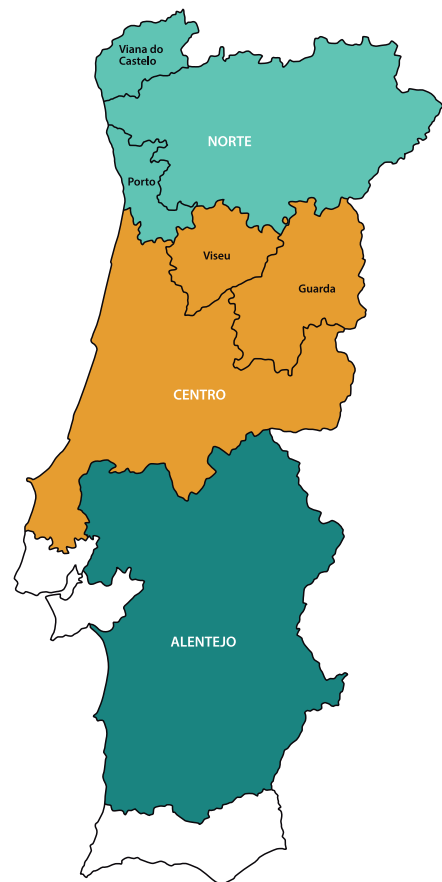
- Saúde e bem-estar
- Atividade física
- Cultura e lazer
- Inclusão digital

- 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*	Datas para candidatura
<b>Escalão 1</b> Até 1 IAS - 537,13€ (inclusive)	<b>0€</b>	11 a 18 de junho
<b>Escalão 2</b> A partir de 1 IAS (537.14€) até 1,5 IAS (805.70€) (inclusive)	<b>86.66€</b>	11 a 18 de junho
<b>Escalão 3</b> A partir de 1,5 IAS (805.71) até 2 IAS (1074.26€) (inclusive)	<b>144.44€</b>	19 a 26 de junho
<b>Escalão 4</b> A partir de 2 IAS (1.074.27€) até 2,5 IAS (1342.83€) (inclusive)	<b>231.10€</b>	19 a 26 de junho
<b>Escalão 5</b> A partir de 2,5 IAS (1.342.84€)	<b>577.75€</b>	19 a 26 de junho

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).