

## 退休人士護脊伸展 M 班

### Curso de Alongamento para Protecção da Coluna Vertebral para Aposentados - M

日期、時間及課時 Data, horário e duração	10/09 - 19/11/2019 (01/10 停課 Interrupção das aulas), 12:00 - 13:00, 逢星期二, 共 10 堂。 Todas as 3 <sup>as</sup> feiras, no total de 10 aulas.
上課地點 Local	澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 10 樓 Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 10º andar, Macau
對象 Destinatários	退休人士。凡患有嚴重關節炎、長期且不穩定的肌肉骨骼疼痛問題、心臟病、慢性系統性疾病者不可參加。 Aposentados. Não é aceite a inscrição de indivíduos com problemas de artrite grave e dores a longo prazo causados pela instabilidade músculo-esquelética, doenças cardíacas e doenças crónicas sistémicas.
名額 Vagas	18 名 (成班人數最少超過名額之半數, 而此課程的重練者及後備者已佔 11 個名額)。 18 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 11 alunos que repetem respectivamente do referido curso.)
內容 Conteúdo	要減少腰脊勞損, 平日的護脊鍛煉很重要, 本課程透過護脊健體動作, 訓練肌肉的控制能力及協調性, 預防脊椎問題, 從而使退休人士也能享受運動樂趣。Para reduzir a tensão muscular na zona lombar, é muito importante fazer exercícios para protecção da coluna vertebral no dia a dia. Neste curso, através dos movimentos para protecção da coluna vertebral e obtenção da boa aptidão física, pode-se não só treinar a capacidade de controlo e coordenação dos músculos, como também prevenir problemas da coluna vertebral, de modo a que os aposentados possam gozar a alegria da prática desportiva.
費用(澳門幣) Taxa (MOP)	\$150.00 - 會員 / 澳門退休金及撫卹金受領人 Beneficiários/Aposentados e pensionistas de Macau \$250.00 - 非會員 (會員家屬/退休公務人員) Não-ben. (familiares dos ben./aposentados dos serviços públicos)
導師 Formador(a)	由澳門陽明物理治療中心派出 A indicar pelo “Macau Step Forward Physiotherapy Centre”
用具 Equipamento	自備瑜伽墊及穿著舒適衣服。 Os participantes deverão trazer consigo um tapete de ioga e deverão usar também roupas confortáveis.
備註 Observações	是次招生不設重練。A inscrição neste curso não prevê a regra anterior de repetição do curso por parte dos alunos.
報名日期及時間 Período e horário da inscrição	2019 年 8 月 14 至 8 月 19 日於辦公時間內接受電話或親臨報名。倘報名人數超過限額, 本處將進行抽籤。抽籤排序之首 80 名中籤名單將在 2019 年 8 月 21 日上載至行政公職局網站, 而中籤者將獲短訊通知。中籤者須於 2019 年 8 月 21 至 27 日前來公職福利處繳付有關費用。As inscrições poderão ser efectuadas por telefone ou pessoalmente dentro do horário de funcionamento, no período entre 14 a 19/08/2019. No caso do número de inscritos exceder o número de vagas existentes, proceder-se-á a um sorteio. Das listas dos primeiros 80 candidatos contemplados no sorteio será disponibilizada no website do SAFP no dia 21/08/2019. Os contemplados no sorteio serão informados por SMS e deverão dirigir-se à DASFP para efectuar o pagamento de 21 a 27/08/2019.
報名手續及條款 Condições e regras de admissão	<ol style="list-style-type: none"> <li>會員須帶備本局會員證或退休基金會會員證, 又或身份證明文件。Os beneficiários devem trazer consigo o cartão do SASC do SAFP ou o cartão de identificação de subscritor do Fundo de Pensões ou o documento de identificação.</li> <li>所有非會員均須帶備身份證明文件。此外, 非會員的公務人員亦須帶備有關部門發出之工作證明文件, 而非會員的退休人士則須帶備有關部門發出之退休證明文件。Todos os não-beneficiários devem trazer consigo o documento de identificação. Além disso, os não-beneficiários trabalhadores dos serviços públicos devem trazer consigo também os documentos comprovativos da sua qualidade de trabalhador emitidos pelos respectivos serviços e os não-beneficiários aposentados devem trazer consigo os documentos comprovativos da situação de aposentação emitidos pelos respectivos serviços.</li> <li>如參加者同時報讀同一類別課程中多於 1 個班別, 第 1 個為首選, 而其餘各次選班別則須於仍有餘額時方可參與(如適用)。No caso dos participantes que se inscrevem em mais de uma turma do mesmo tipo de cursos ao mesmo tempo, a primeira escolha é a da inscrição. Podem participar nas restantes turmas escolhidas, caso nestas haja vagas (se aplicável).</li> <li>抽籤後公佈之後備名單將作填補空缺或加開新班之用。A lista de suplentes publicada após o sorteio servirá para o suprimento de eventuais lugares vagos ou para a constituição de nova turma.</li> <li>若報名人數不足, 主辦單位將保留不舉辦之權利。A Organização reserva-se o direito de não realizar o curso, quando se verificar um número insuficiente de inscritos.</li> <li>如有任何異議, 主辦單位有權作最後決定。Em caso de eventual reclamação, a decisão final é da competência da Organização</li> </ol>
報名及付款地點 Local de inscrição e de pagamento	澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 9 樓本局公職福利處 DASFP do SAFP, Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 9º andar, Macau
報名及查詢電話 Tel. para inscrição e informações	電話 Tel.: 28355200 / 28355201 - (林小姐 / 蔡先生 Sra. Lam ou Sr. Choi) 網址 Website: www.safp.gov.mo 電郵 E-mail: dasfp@safp.gov.mo
付款方法 Forma de pagamento	如使用信用卡, 最低刷卡金額為 MOP\$200 元。逾期未付款者作自動棄權論(付款時間為上午 9 時 30 分至下午 6 時 30 分)。Para usar o cartão de crédito, as despesas a liquidar não poderão ser inferiores a MOP200,00. Se o pagamento não for efectuado no prazo estabelecido, a inscrição será considerada sem valor (horário de pagamento: das 09:30 às 18:30).
收集個人資料聲明 Declaração de recolha de dados pessoais	主辦單位在活動過程中可能會收集及處理個人資料(如影像、聲音等)。當中, 有些資料可能是必須收集的, 有些則可能是由當事人自願選擇提供的。如有疑問, 請聯絡主辦單位。 A Organização pode recolher e tratar os dados pessoais (tais como imagens, sons, etc.) durante a realização duma actividade. A recolha de algumas categorias de dados é obrigatória, outras facultativa na base da decisão voluntária do titular de dados. Para esclarecimento de dúvidas, por favor contacte a Organização.
合辦單位: Co-organização:	  