

**CONVENIO ENTRE EL AYUNTAMIENTO DE MADRID Y LA FRAVM PARA EL  
DISEÑO, COORDINACIÓN Y DESARROLLO DE ACTUACIONES QUE CONTRIBUYAN  
A LOGRAR EL REEQUILIBRIO TERRITORIAL EN LA CIUDAD DE MADRID**

**PROYECTO A EJECUTAR POR LAS ENTIDADES  
CIUDADANAS EN 2017**

<b>DISTRITO:</b>	<b>USERA</b>
<b>PLAN DE BARRIO:</b>	<b>ORCASITAS</b>
<b>ASOCIACIÓN EJECUTORA:</b>	<b>Asociación Vecinal de ORCASITAS</b>
<b>REPRESENTANTE LEGAL (que suscribe):</b>	
<b>PERSONA RESPONSABLE DEL PROYECTO:</b>	
<b>TELÉFONO DE CONTACTO:</b>	

**DENOMINACIÓN Y DESCRIPCIÓN** (nombre del proyecto y BREVES datos de identificación)

**VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

PRÁCTICA DEPORTIVA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO Y PROMOVER HÁBITOS DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE EN LAS PERSONAS MAYORES.

**JUSTIFICACIÓN** (necesidad o dificultad detectada que justifica la puesta en marcha del proyecto)

El ejercicio físico se considera la modalidad de rehabilitación primaria en los adultos mayores y en personas de riesgo social es por eso que en este proyecto se propone un programa de fisioterapia grupal , cuyo objetivo será conseguir una buena calidad de vida para los afectados, ayudándolos a mantener la máxima autonomía e independencia para las actividades de la vida diaria, y la vida cívica de nuestro barrio.

Además desde este proyecto se intentará la igualdad efectiva entre hombres y mujeres no solo en la práctica de las actividades si no también en el estudio y desarrollo del resto de acciones. Y vamos a utilizar esta práctica deportiva como elemento de inclusión social y territorial dentro de nuestro barrio para mejorar la cohesión social. La actividad grupal promueve la integración y socialización, ambas son muy importantes en el desarrollo de las personas mayores , en riesgo social y su entorno.

**OBJETIVOS GENERALES Y OPERATIVOS** (qué se pretende conseguir)

**Objetivos generales:**

- Favorecer la calidad de vida de las personas mayores que tienen alguna patología relacionada con el proyecto, obesidad, falta de movilidad, aislamiento, sedentarismo
- Impulsar la actividad de vida deportiva.





Dinamizar la participación de los mayores



**Objetivos específicos:**



Facilitar la permanencia de las personas mayores en su entorno habitual de convivencia.



Dinamizar el deporte como una herramienta de inclusión social.



Desarrollar programas de mantenimiento y mejorar de la amplitud articular, permitiendo una movilidad adecuada para realizar las actividades de la vida diaria y vida cívica.

**Objetivos operativos:**



Aumentar la oferta de actividades y talleres que permitan mantener el tono muscular , incrementar las capacidad y mejorar el estado de salud y calidad de vida.



Incrementar espacios deportivos e instalaciones con materiales y profesionales apropiados.



Incrementar la satisfacción personal y autoestima y avanzar entre la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

**DESTINATARIOS** (descripción y cuantificación general de los destinatarios)

Descripción general de los destinatarios:

Perfil de los destinatarios:

- personas mayores de 65 a 84 años que tengan alguna patología relacionada con el proyecto, obesidad, falta de movilidad, aislamiento, sedentarismo...

Número de participantes previstos para la actividad: 60

**ACTIVIDADES/ACTUACIONES que se van a realizar para alcanzar el objetivo marcado :**

- Campaña de comunicación y sensibilización. Difusión.

- Sesiones formativas y talleres de ejercicios saludables.



Taller de estimulación cognitiva.



Talleres de socio-motrices: Pilates, Taichi, Yoga, Gimnasia de mantenimiento. También se realizaran programas al aire libre con circuitos de actividades

- Exhibiciones finales.

**CRONOGRAMA** (actividades programadas en el tiempo)

ACTUACIONES/ACTIVIDADES	2017											
	En	Fb	Mr	Ab	My	Jn	Jl	Ag	Se	Oc	No	Dc
Campaña de comunicación y sensibilización. Difusión.									X			
Talleres de socio-motrices.										X	X	X
Taller de estimulación cognitiva										X	X	X
Exhibiciones finales												X
Evaluación												X

**GRUPOS** (para cada actividad indicar nº de grupos y nº de componentes de cada grupo. Concretar también la frecuencia en días/horas semanales con la que se realizarán cada una de las actividades y/o talleres que se propongan a lo largo del proyecto)

Actuaciones/actividades	Nº Grupos	Nº componentes	Frecuencia (indicar número de horas en las casillas)							
			L	M	X	J	V	S	D	
Campaña de comunicación y sensibilización. Difusión.	ABIERTO					2				
Talleres de Psicomotriz	2	15	1		1					
Talleres de estimulación cognitiva	2	15		1		1				
Programas al aire libre con circuitos de actividades	1	30						1		
Exhibiciones finales	1	30				3				
Evaluación final	2	30						2		

**Fecha de inicio** (día y mes): 7/9/2017

**Fecha de finalización** (día y mes): 22/12/2017

**Horario de la actividad:**

**Observaciones:**

Campaña de comunicación y sensibilización. Difusión.: NO NECESITA personal contratado es una campaña realizada por la propia AAVV. Será durante el mes de Septiembre los jueves.

Taller de estimulación cognitiva: 1 grupo de 15 los martes y otro grupo los jueves.

Octubre: 3,5,10,17,19,24,26,31. Noviembre: 2, 7, 14, 16, 21, 23, 28, 30. Diciembre: 5, 7, 12, 14, 19, 21

Horario actividad: 10h a 11h - Total de horas 22 horas

Talle socio-motricidad: 1 grupo el lunes y otro grupo el miércoles

Octubre: 2,4,9,11,16,18,23,25,30, Noviembre: 6,8,13,15,20,22,27,29. Diciembre: 4,11,13,18,20, Horario actividad: 10h a 11h - Total de horas: 22 horas

Programas al aire libre: los viernes. Octubre:,13,20,27. Noviembre: 3, 10,17 y 24. Diciembre: 1,15,22

Horario actividad: 10h a 11h - Total horas: 10 horas

Horario actividad: 17h a 20h - Exhibición 3 horas.

La Evaluación serán 2 horas por taller

**ÁMBITO DONDE SE VA A DESARROLLAR EL PROYECTO** (señalar lugar y espacios donde se desarrollarán las actividades principales)

Aulas y espacios de la Asociación de Vecinos Orcasitas (Usera)  
Plaza de la Asociación de Vecinos. Orcasitas  
Parque Pradolongo- Zonas verdes perimetrales Meseta. (Usera)

## RECURSOS Y PRESUPUESTO

(materiales, recursos humanos, seguros, difusión y otros previstos)

**RECURSOS HUMANOS** (nº de personas destinadas al proyecto. En cuanto al personal remunerado especificar horas de dedicación y coste/hora así como cualificación profesional) \*:

Actividad	Cualificación profesional	Horas	Coste/hora IVA incluido	TOTAL
Psicomotricidad	Monitor deportivo Fisioterapeuta	37	27	999,-€
Estimulación cognitiva	Terapeuta Ocupacional / DUE	24	27	648,-€
<b>SUMA TOTAL RECURSOS HUMANOS:</b>				<b>1.647,-€</b>

### Observaciones :

- Monitor deportivo Fisioterapeuta, ....: 22 horas, 3 horas exhibición, 2 horas evaluación y 10 horas de Programa aire libre.
- Terapeuta Ocupacional / DUE: 22 horas programa cognitivo y grupos , y 2 horas evaluación.

\* Todos los profesionales deberán estar capacitados debidamente para el desarrollo de la actividad y los honorarios se ajustarán a la tabla de honorarios referida en el documento de la convocatoria.

**MATERIALES** (relacionar y DETALLAR todos los materiales que se adquirirán con su coste )

Descripción	Coste (IVA incluido)
Material didáctico y deportivo: Pelotas variadas, cuerdas, gomas elásticas, 30 colchonetas, antifaces, pañuelos. Juegos de mesa, cartas, fichas, cuadernillos. 30 libros de lectura (1 por participantes al taller de estimulación cognitiva)	<b>1.148,95€</b>
Fotocopias y encuadernaciones del material didáctico preparado por los monitores.	<b>175,-€</b>
Camisetas serigrafiadas 1 por participante total 60	<b>360,-€</b>
<b>SUMA TOTAL MATERIALES:</b>	<b>1.683,95€</b>

### Observaciones :

Nota para las actividades deportivas: Las equipaciones (camiseta, pantalón y medias) no superara los 19 euros IVA incluido

**SEGUROS** (necesarios para el desarrollo de la actividad) y **DIFUSION** (Los gastos de difusión no

Coste (IVA

deberán superar el 5 % del importe total de la subvención)

incluido)

**SEGUROS:**

DIFUSIÓN:	175
<b>SUMA TOTAL DE SEGUROS Y DIFUSIÓN</b>	<b>175,-€</b>

**Observaciones:**

**OTROS RECURSOS necesarios para la realización de la actividad** (indicar cuáles y coste de cada uno de ellos).

Descripción	Coste (IVA incluido)
<b>SUMA TOTAL OTROS:</b>	

**Observaciones :**

Señalar expresamente si los usuarios realizarán alguna contribución económica y cuantía en su caso.

**Es gratuita para los participantes**

PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO/ACTIVIDAD	
Descripción	Importe total IVA/incluido
<b>SUMA TOTAL RECURSOS HUMANOS:</b>	<b>1.647,00€</b>
<b>SUMA TOTAL RECURSOS MATERIALES:</b>	<b>1.683,95€</b>
<b>SUMA TOTAL SEGUROS Y DIFUSIÓN:</b>	<b>175,00€</b>
<b>SUMA TOTAL OTROS RECURSOS:</b>	<b>0</b>
<b>TOTAL SOLICITADO (IVA incluido):</b>	<b>3.505,95</b>

TODAS LAS ACTIVIDADES CONTARÁN CON LOS SEGUROS/AUTORIZACIONES REQUERIDAS PARA SU REALIZACIÓN

*(A rellenar por la FRAVM)*

**PAGO POR RESULTADOS**

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	
Taller estimulación cognitiva	Nº de participantes	30	40%
“ “	Grado de satisfacción	7	10%
Taller socio-motricidad	Nº de participantes	30	40%
“ “	Grado de satisfacción	7	10%

Madrid, 17 de mayo 2017

**FirmaDo:**

**Sello de la asociación**

(Nombre y apellidos)

