



PROYECTO A EJECUTAR POR LAS ENTIDADES CIUDADANAS EN 2016

DISTRITO:	TETUAN
PLAN DE BARRIO:	ALMENARA
ASOCIACIÓN EJECUTORA:	ASOCIACIÓN DE VECINOS ALMENARA DE LA VENTILLA
REPRESENTANTE LEGAL: (que suscribe):	
PERSONA RESPONSABLE DEL PROYECTO:	
TELÉFONO DE CONTACTO:	

Denominación y descripción (nombre del proyecto y BREVES datos de identificación)

DENOMINACIÓN: "TALLER DE TRABAJO CORPORAL"

DESCRIPCIÓN: El taller pretende mantener y mejorar las capacidades físicas y funcionales de los participantes, así como potenciar la creatividad, aumentar su autoestima y favorecer la sociabilidad y la interrelación personal, tal como se detalla en el apartado de objetivos de este documento.

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

El barrio de Ventilla-Almenara se caracteriza por un número elevado de población mayor, la cual participa activamente en las actividades propuestas por la asociación. (Charlas, debates, cine-fóruns, etc.)

El mantenimiento de la movilidad corporal de las personas mayores es un elemento fundamental para dicho colectivo, ya que contribuye a mejorar su calidad de vida, y por tanto es imprescindible facilitarles la asistencia a este tipo de talleres, El realizarlo en la asociación, en un espacio cercano a sus viviendas, les motiva para asistir a los mismos, tanto por la facilidad de acceso, como por las relaciones que se crean con los vecinos y vecinas asistentes.

Este es otro aspecto muy importante en este taller, contribuir a evitar el aislamiento que a veces sufren los mayores, potenciando las relaciones entre personas en la misma situación y que habitan en un área próxima

Objetivos Generales y Operativos (qué se pretende conseguir)

Objetivos generales

- Elevar la autoestima de los participantes.

- **Favorecer las relaciones sociales.**
 - **Fomentar y favorecer la creatividad.**
-



- ▣ Crear un nuevo espacio que permita liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc.
- ▣ Mejorar:
 - la coordinación de movimientos
 - la flexibilidad
 - el tono muscular
 - el equilibrio
 - la función respiratoria
 -
- ▣ Mejorar la respiración, activando el diafragma y potenciando las musculaturas que intervienen en el proceso respiratorio
- ▣ Favorecer y potenciar la coordinación de movimientos y conocimiento del cuerpo
- ▣ Mejorar el sentido del equilibrio, la coordinación y amplitud de los movimientos
- ▣ Trabajar la lateralidad
- ▣ Trabajar y potenciar el ritmo, la percepción espacial y temporal
- ▣ Activar y potenciar los músculos faciales y la capacidad expresiva
- ▣ Mejorar la motricidad manual
- ▣ Potenciar la fuerza y movilidad de los miembros superiores
- ▣ Facilitar la movilidad de los tobillos
- ▣ Facilitar la movilidad de la rodilla y aumentar la independencia funcional.
- ▣ Potenciar la fuerza muscular y movilidad de los miembros inferiores.

Destinatarios (descripción y cuantificación general de los destinatarios)

Descripción general de los destinatarios:

- ▣ Descripción general de los destinatarios: Personas de cualquier edad (principalmente mayores), con interés en mantener y mejorar su estado físico y emocional.

Número de participantes previstos para la actividad:

15 PARTICIPANTES

Actividades/actuaciones que se van a realizar para alcanzar el objetivo marcado :

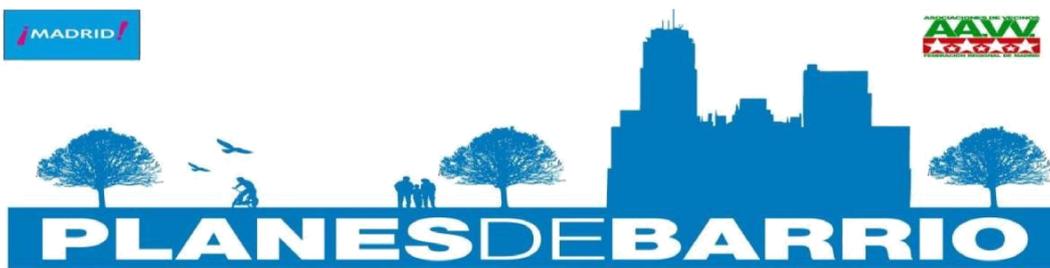
TALLER DE TRABAJO CORPORAL:

Ejercicios destinados a mejorar, la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular, y en general la movilidad.

Cronograma (actividades programadas en el tiempo)

Actuaciones/actividades	2016												
	En	Fb	Mr	Ab	My	Jn	Jl	Ag	Se	Oc	No	Dc	
TALLER DE TRABAJO CORPORAL	x	x	x	x	x	x					x	x	x

Grupos (para cada actividad indicar nº de grupos y nº de componentes de cada grupo.)



PLANES DE BARRIO

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	
TALLER DE TRABAJO CORPORAL	1	15				1				

Fecha de inicio (día y mes):

Fecha de finalización (día y mes):

Horario de la actividad:

Horario de la actividad: JUEVES DE 12,30 A 13,30

Fechas :

Del jueves 14 de enero al jueves 30 de junio (24 sesiones de una hora)

Del jueves 15 de septiembre al jueves 22 de diciembre (14

sesiones de 1 hora) Evaluación final 2 horas

Total horas del fisioterapeuta: 40

Observaciones:

Ámbito donde se va a desarrollar el proyecto (señalar lugar y espacios donde se desarrollarán las actividades principales)

Local de la Asociación Vecinal Almenara de la Ventilla: C/ Geranios, 22.

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
Monitora Taller	Fisioterapeuta	40h	25€	1000€

SUMA TOTAL RECURSOS 1000€

HUMANOS: |

Observaciones :

* 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)

SUMA TOTAL MATERIALES:

Observaciones :

Nota para las actividades deportivas: Las equipaciones (camiseta, pantalón y medias) no superaran los 18 euros IVA incluido

(IVA incluido)

Seguros (necesarios para el desarrollo de la actividad) y difusión (Los gastos de difusión no deberán superar el 5 % del importe total de la subvención)

SEGUROS:

DIFUSIÓN:

SUMA TOTAL DE SEGUROS Y DIFUSIÓN

Observaciones:

Otros recursos necesarios para la realización de la actividad (indicar cuáles y coste de cada uno de ellos).

Descripción

Coste (IVA incluido)

SUMA TOTAL OTROS:

Observaciones :

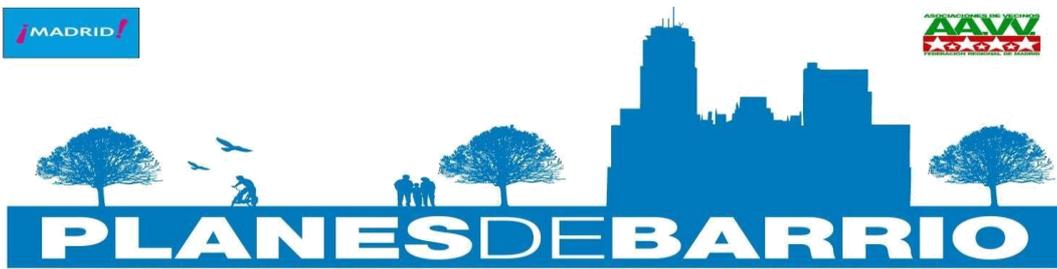
Señalar expresamente si los usuarios realizarán alguna contribución económica y cuantía en su caso.

No realizan ninguna aportación económica

PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO/ACTIVIDAD

Descripción	Importe total IVA/incluido
Suma total recursos humanos:	1000€
Suma total recursos materiales:	
Suma total seguros y difusión:	
Suma total otros recursos:	
TOTAL SOLICITADO (IVA incluido):	1.000 €

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



PAGO POR RESULTADOS

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	
TALLER DE TRABAJO CORPORAL	Nº de PARTICIPANTES	13	50%
TALLER DE TRABAJO CORPORAL	GRADO DE SATISFACCIÓN	7	50%

Madrid, 16de noviembre 2015

Firmado:
(nombre y apellidos)

**Sello de la
asociación**