

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

DISTRITO:	MORATALAZ
PLAN DE BARRIO:	POLÍGONO A Y C Y VANDEL
ASOCIACIÓN EJECUTORA:	ASOCIACIÓN DE VECINOS MORATALAZ AVANCE
REPRESENTANTE LEGAL (que suscribe):	_____
PERSONA RESPONSABLE DEL PROYECTO:	_____
TELÉFONO DE CONTACTO:	_____

DENOMINACIÓN Y DESCRIPCIÓN (nombre del proyecto y BREVES datos de identificación)
<p>¡¡¡A POR UNA SALUD INTEGRAL!!!</p> <p>Con este proyecto queremos facilitar no solo a nivel conceptual que es la Salud Integral sino proporcionar hábitos y pautas de vida saludables que conlleven a un mejor equilibrio entre los factores físicos, emocionales, espirituales y sociales.</p> <p>La salud no es solo la ausencia de enfermedades o invalidez, sino una condición de desarrollo humano que cada uno, como individuo, debe cuidar y conservar. La salud integral permite impulsar nuestras habilidades y capacidades como personas únicas.</p>

JUSTIFICACIÓN (necesidad o dificultad detectada que justifica la puesta en marcha del proyecto)
<p>- Debido a que en la actualidad, hay varios problemas afectan nuestra salud integral, a nivel físico-biológico, a nivel mental, dependencias obsesivo compulsivas (trastornos de la alimentación) y los males de nuestro siglo: ansiedad, depresión, falta de adaptación al medio ambiente, que afectan de forma directa nuestra calidad de vida.</p> <p>Por todo ello queremos que la población que acuda vaya mucho más allá del sistema biomédico sino que abarque también comportamiento humano, que implica parámetros de vitalidad y de funcionamiento adaptativo para restablecer la propia integridad, equilibrio y sentido del bienestar, o sea la capacidad de adaptación y autogestión en las esferas, físicas, mental y social.</p>

OBJETIVOS GENERALES Y OPERATIVOS (qué se pretende conseguir)

- Ampliar el concepto de Salud Integral y tomar responsabilidad sobre nuestros hábitos.
- Potenciar la práctica saludable para el mantenimiento adecuado:
 - A nivel Cognitivo. Ejercitar la memoria, atención, Funciones Ejecutivas...
 - A nivel físico. Realizar ejercicios de respiración, relajación y meditación.
 - A nivel Emocional. Ofrecer técnicas de autoconocimiento y restablecer sus valores, actitudes positivas para una mayor capacidad emocional y de autogestión.
 - A nivel Integración -físico y emocional-. Potenciar el uso de la música como herramienta de expresión emocional junto con el movimiento y expresión corporal.
 - A nivel social. Evitar el aislamiento del entorno y Potenciar las relaciones Sociales (A través de Charlas, Videoforum, Grupo de Lectura).

DESTINATARIOS (descripción y cuantificación general de los destinatarios)

Descripción general de los destinatarios:

Cualquier persona que quiera adquirir y mantener una salud integradora de las esferas principales de la vida: Física, Mental, Emocional y Social.

Número de participantes previstos para la actividad: 18

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

Estimulación cognitiva
 El movimiento de las emociones
 Reeducación emocional
 Relajación y Meditación
 Charlas, Videoforum y Grupo de Lectura

CRONOGRAMA (actividades programadas en el tiempo)

ACTUACIONES/ACTIVIDADES	2017											
	En	Fb	Mr	Ab	My	Jn	Jl	Ag	Se	Oc	No	Dc
ESTIMULACION COGNITIVA									X	X	X	X
EL MOVIMIENTO DE LAS EMOCIONES									X	X	X	X
REEDUCACION EMOCIONAL									X	X	X	X
RELAJACION Y MEDITACION									X	X	X	X
CHARLAS										X	X	
VIDEOFORUM										X	X	
GRUPO DE LECTURA									X	X	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
ESTIMULACION COGNITIVA	1	18					1		
EL MOVIMIENTO DE LAS EMOCIONES	1	18					1		
REEDUCACION EMOCIONAL	1	18	1						
RELAJACION Y MEDITACION	1	18				1			
CHARLAS	1	18			*2				
VIDEOFORUM	1	18						**3	
GRUPO DE LECTURA	1	18		***2					

Estimulación cognitiva; Inicio 1 de septiembre. Finalización, el 15 de diciembre. 1 h. Semanal, los viernes. De 11 a 12 h.

Septiembre: 5 días (1,8, 15, 22 y 29). Octubre: 4 días (6, 13, 20 y 27). Noviembre: 4 días (3, 10, 17, 24). Diciembre: 2 días (1 y 15). Total: 15 días.

El movimiento de las Emociones; Inicio 1 de septiembre. Finalización, el 15 de diciembre. 1 h. Semanal, los viernes. De 10 a 11 h.

Septiembre: 5 días (1,8, 15, 22 y 29). Octubre: 4 días (6, 13, 20 y 27). Noviembre: 4 días (3, 10, 17, 24). Diciembre: 2 días (1 y 15). Total: 15 días.

Reeducación Emocional; Inicio 4 de septiembre. Finalización, el 11 de diciembre. 1 h. Semanal, los lunes. De 10 a 11 h.

Septiembre: 4 días (4, 11, 18 y 25). Octubre: 5 días (2, 9, 16, 23 y 30). Noviembre: 4 días (6, 13, 20 y 27). Diciembre: 2 días (4 y 11). Total: 15 días.

Relajación y Meditación; Inicio 7 de septiembre. Finalización, el 30 de noviembre. 1 h. Semanal, los jueves. De 10 a 11 h.

Septiembre: 4 días (7, 14, 21 y 28). Octubre: 3 días (5, 19, 26). Noviembre: 4 días (2, 16, 23 y 30). 11 días.

***CHARLAS:**

- INTELIGENCIA EMOCIONAL (25 DE OCTUBRE). MIÉRCOLES. DE 10 A 12 H. 2 HORAS
- MINDFULNESS.ATENCIÓN PLENA (29 DE NOVIEMBRE). MIÉRCOLES. DE 10 A 12 H. 2 HORAS

****VIDEOFORUM:**

- PROYECCION DE LA PELICULA Y FORUM. SABADO (21 DE OCTUBRE). De 10 a 13:00 h. 3 HORAS
- SABADO (25 DE NOVIEMBRE). DE 10 A 13:00 h. 3 HORAS

*****GRUPO DE LECTURA:**

- 26 DE SEPTIEMBRE. MARTES. De 10:00 a 12:00 h. 2 horas
- 24 DE OCTUBRE. MARTES. De 10:00 a 12:00 h. 2 horas
- 28 DE NOVIEMBRE. MARTES. De 10:00 a 12:00 h. 2 horas

Observaciones:

ÁMBITO DONDE SE VA A DESARROLLAR EL PROYECTO (señalar lugar y espacios donde se desarrollarán las actividades principales)	Coste (IVA incluido)
ASOCIACION DE VECINOS MORATALAZ AVANCE. C/ FUENTE CARRANTONA, S/N.	
SUMA TOTAL OTROS:	

Observaciones: **RECURSOS Y PRESUPUESTO**
(materiales, recursos humanos, seguros, difusión v otros previstos)
Señalar expresamente si los usuarios realizarán alguna contribución económica y cuantía en su caso.

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

PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO/ACTIVIDAD					
Actividad	Descripción	Cualificación profesional	Horas	Coste/hora IVA incluido	TOTAL IVA incluido
SUMA TOTAL RECURSOS HUMANOS:		PSICOLOGA	15 H.	24 €/H.	1.728 €
EL MOVIMIENTO DE LAS EMOCIONES		PSICOLOGA	5 H.	24 €/H.	360 €
SUMA TOTAL RECURSOS MATERIALES:		PSICOLOGA	5 H.	24 €/H.	360 €
SUMA TOTAL SEGUROS Y DIFUSIÓN:		PSICOLOGA	1 H.	24 €/H.	60 €
CHARLAS, VIDEOFORUM Y GRUPO DE LECTURA:					
SUMA TOTAL OTROS RECURSOS:		CHARLA: NUTRICIONISTA	2 H.	24 €/H.	48 €
Mindfulness. ATENCIÓN PLENA					
TOTAL SOLICITADO (IVA incluido):					2.148 €
TODAS LAS ACTIVIDADES CONTARÁN CON LOS SEGUROS/AUTORIZACIONES REQUERIDAS PARA SU REALIZACIÓN		CHARLA: PSICOLOGA	2 H.	24 €/H.	48 €
Inteligencia Emocional					
VIDEOFORUM		PSICOLOGA	6 H.	24 €/H.	144 €
GRUPO DE LECTURA (a rellenar por la FRAVM)			6 H.	24 €/H.	144 €
SUMA TOTAL RECURSOS HUMANOS:					1.728

Observaciones: **PAGO POR RESULTADOS**

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	
Por una salud integral	Nº DE PARTICIPANTES	16	75%
MATERIALES (relacionar y DETALLAR todos los materiales que se adquirirán con su coste)			
Por una salud integral	GRADO DE SATISFACCIÓN	7	Coste (IVA incluido) 25%
CARPETAS, BOLIGRAFOS, CARTULINAS, GOMAS DE BORRAR, LAPICEROS			150 €
COPIAS MATERIAL DIDACTICO, PAPEL, FICHAS Y TONER			150 €
3 LIBROS PARA EL GRUPO DE LECTURA			60 €

Madrid, 9 de Mayo 2017

SUMA TOTAL MATERIALES: 360 €

Firmado: Observaciones: (Nombre y apellidos)

Sello de la asociación

Nota para incluir	Observaciones: Las equipaciones (camiseta, pantalón y medias) no superara los 19 euros IVA incluido
SEGUROS	para el desarrollo de la actividad) y DIFUSIÓN (Los gastos de difusión no incluido en el importe total de la subvención)
SUMA TOTAL DE SEGUROS Y DIFUSIÓN 60 €	

Observaciones:

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

