

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)

¡¡¡A POR UNA SALUD INTEGRAL!!!

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.

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.

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

- 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.
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.

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 y 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		Horas	Coste/hora IVA incluido	TOTAL IVA incluido
SUMA TOTAL RECURSOS HUMANOS:	PSICOLOGA	15 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 €
SUMA TOTAL OTROS RECURSOS:	CHARLA: NUTRICIONISTA	2 H.	24 €/H.	48 €
	Mindfulness. ATENCIÓN			2.148 €
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 €
	VIDEOFORUM	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	Coste (IVA incluido)
Por una salud integral	Nº DE PARTICIPANTES	16	75%
Por una salud integral	GRADO DE SATISFACCIÓN	7	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) (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).

