



CÓRDOBA 2016  
Ciudad Europea de la Cultura



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

**PROGRAMA DE  
ACTIVIDAD FÍSICA  
PARA MAYORES  
2008**



Instituto Municipal de Deportes  
Córdoba



Servicios  
Sociales  
Municipales

I.-Introducción .....	3
II.-Objetivos .....	3
III.-Población destinataria .....	4
IV.-Actividades .....	4
1.    Mantenimiento Físico: .....	4
2.    Tai-Chi: .....	5
3.    Actividades Acuáticas de Verano: .....	7
4.    Senderismo:.....	8
5.    Actividades complementarias: .....	11
6.    Encuentros y fiestas deportivas:.....	13
V.- Modelo de Gestión .....	15
1.- Instituto Municipal de Deportes (I.M.D.) .....	15
2.- Área Social .....	15
3.- Área de Participación Ciudadana: Departamento de Centros Cívicos .....	16
4.- Servicio Andaluz de Salud (S.A.S.) .....	16
5.- Entidad deportiva encargada de la asistencia técnica.....	16
VI.- Financiación del programa.....	16
VII.- Presupuesto.....	18
Aportación del I.M.D. y del Área Social para cubrir el presupuesto de gastos.....	18

## I.-Introducción

El Ayuntamiento de Córdoba ofrece desde hace 15 años a los ciudadanos mayores de 59 años un programa de actividades físicas y formativas en la práctica de hábitos saludables, que están dando importantes frutos no solo en cuanto al número de participantes veteranos y nuevos que se incorporan cada año, también en cuanto a la satisfacción de los usuarios.

Actualmente el número de personas que demanda participar supera la oferta.

Uno de los mayores problemas que pueden aparecer con la edad es la pérdida de autonomía derivada del deterioro físico y locomotor.

Además estos problemas suelen aparecer asociados a pérdida de autoestima y capacidad afectiva.

Actualmente existe el concepto aceptado por la Comunidad Científica, de que el envejecimiento es un proceso modificable y que depende mucho de los hábitos de vida.

Es competencia Municipal velar por la calidad de vida y el bienestar de los ciudadanos diseñando actuaciones políticas que incidan sobre los sectores de población más vulnerables. Por lo cual proponemos continuar con el desarrollo y crecimiento del programa.

Para el año 2008 nos proponemos realizar los primeros pasos para desarrollar líneas de trabajo en los siguientes campos.

- Actividad física para ancianos que no puedan salir de sus casas
- Fisioterapia para la totalidad de los inscritos
- Programas complementarios para combatir la soledad y aislamiento de los ancianos

Para ello se ha dotado de ligero un incremento presupuestario al programa con la intención de comenzar al mismo tiempo que se establecen contactos para la búsqueda de aliados en estos temas como por ejemplo la Consejería de salud de la Junta de Andalucía, El Área de Servicios Sociales DEL Ayuntamiento de Córdoba o empresas privadas como Sanirres con la que ya he iniciado contactos con buenas perspectivas.

Estas líneas de trabajo propuestas necesitan, por su nivel de ambición, de la colaboración de terceros que nos permitan no asumir todo el incremento presupuestario necesario

## II.-Objetivos

1. Influir positivamente sobre las personas mayores para conseguir cambios efectivos en los hábitos de vida.
2. Actuar sobre uno de los fenómenos causantes del deterioro psicomotor que acompaña a la edad. Con la practica continuada y supervisada de actividad física por parte de las personas mayores de 59 años se amplía la etapa de vida autónoma.
3. Favorecer los procesos participativos y el asociacionismo.
4. Realizar una oferta variada de actividades para llegar a los gustos y necesidades de un amplio sector de población.
5. Estimular los procesos de cambio en la valoración social del Mayor, facilitando el camino hacia la integración social plena.
6. Realización de estudios de investigación en el ámbito de la actividad física para los mayores, de forma que los resultados obtenidos repercutan en la planificación futura de las actividades.
7. Completar la oferta de actividades de práctica deportiva con otras de contenido teórico, formativo y de orientación psicológica.

### III.-Población destinataria

Personas mayores de 59 años residentes del núcleo urbano y barriadas periféricas de Córdoba.

De forma excepcional podrían participar personas de menor edad con un deterioro físico alto que aconseje la práctica de actividades contempladas en este programa, teniendo siempre en cuenta la prioridad de las personas que cumplan el requisito de la edad.

### IV.-Actividades

1. Mantenimiento físico.
2. Tai-Chi.
3. Actividades acuáticas de verano.
4. Senderismo.
5. Actividades complementarias:
  - a. Formación
  - b. Proyecto de investigación
  - c. Programa de orientación psicológica
6. Encuentros y fiestas deportivas.

Se describen a continuación:

#### 1. Mantenimiento Físico:

##### *1.1.- Objetivos específicos:*

- 1.1.1 Mejorar las cualidades físicas básicas, haciendo especial hincapié en la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- 1.1.2 Aprendizaje y práctica de técnicas de relajación y control de la respiración.
- 1.1.3 Desarrollo de actividades y juegos que fomenten el entrenamiento de la memoria y la atención.

##### *1.2.- Condiciones de participación:*

- 1.2.1 Cumplimentar la solicitud de admisión.
- 1.2.2 Informe médico donde no contraindique de forma absoluta la práctica de actividad física.
- 1.2.3 Abonar la cuota mensual en vigor con excepción de los exentos de pago.

##### *1.3.- Características generales y técnicas de la actividad:*

**Temporización:** Del 7 de enero al 12 de junio y del 15 de septiembre al 12 de diciembre. (Se desarrollan 2 sesiones semanales por grupo de 1h de duración).

**Nº de participantes por grupo:** de 20 a 30, dependiendo de las condiciones de la instalación.

**Nº de grupos:** 61

**Instalaciones:** Se desarrollarán las actividades en instalaciones adecuadas para tal fin, dependiendo de la zona o barrio serán instalaciones deportivas, Centros Cívicos, Centros de Mayores o instalaciones privadas.

**Nº de monitores** que impartirán la actividad: 1 por grupo.

#### ***1.4.- Planificación y evaluación de la actividad:***

La planificación de todas las sesiones será efectuada por el Director Técnico (Licenciado en Educación Física) siendo los monitores los encargados de su desarrollo.

Los monitores deberán presentar una hoja mensual de evaluación donde se recojan los siguientes indicadores:

- 1) Nº de asistentes por sesión, distribuidos por sexos.
- 2) Nº de personas que abandonan la actividad.
- 3) Nº de participantes nuevos.
- 4) Nº de objetivos planificados y cumplidos.
- 5) Nº de incidencias producidas (describir).
- 6) Nº de veces que el monitor debió ser sustituido.

Con carácter anual la empresa adjudicataria del servicio realizará:

- Una encuesta de satisfacción de usuarios a todos los grupos participantes, debiendo tabular los resultados de la misma.
- Un resumen de los resultados de los indicadores de evaluación aportados mensualmente por los monitores.
- Un test de evaluación física de los participantes, aportando la valoración de los resultados obtenidos.

Con carácter bimensual se realizarán reuniones de seguimiento y coordinación entre el Ayuntamiento (I.M.D y Área Social) y la empresa adjudicataria donde se decidirán los cambios que haya que introducir en las actuaciones de cara a la consecución de los objetivos y se evaluarán los resultados obtenidos.

## **2. Tai-Chi:**

### ***2.1.- Objetivo específico:***

- 2.1.1 Trabajar disciplinas físicas que mejoren el autoconocimiento y permitan experiencias relacionadas con el movimiento, la respiración, relajación, concentración y revitalización.
- 2.1.2 Favorecer la coordinación y el fortalecimiento óseo.
- 2.1.3 Mejorar la postura corporal, aliviando tensiones musculares y clínica dolorosa.
- 2.1.4 Mejorar la memoria a través del aprendizaje de movimientos seriados.
- 2.1.5 Aprendizaje de técnicas de meditación y relajación.

### ***2.2.- Condiciones para participar:***

- Cumplimentar la solicitud de admisión.
- Informe médico donde no contraindique de forma absoluta la práctica de actividad física.

- Abonar la cuota mensual (4,50 €) con excepción de los exentos de pago.

### ***2.3.- Características Generales y Técnicas de la actividad:***

Se desarrollaran dos modalidades de Tai-chi:

- Modalidad de invierno
- Modalidad de verano

#### **Temporización:**

- Tai-chi de invierno: Se desarrollará del 7 de enero al 12 de junio y del 15 de septiembre al 12 de diciembre.
- Tai-chi de verano: Del 1 de julio al 29 de agosto.

Se realizarán en ambos casos dos sesiones semanales de 1 hora de duración.

**Nº de participantes por grupo:** La actividad de invierno entre 20 y 30 personas y la de verano entre 15 y 25.

**Nº de grupos:** 6 en invierno y 6 en verano

**Instalaciones:** Tai-chi de Invierno en las salas polideportivas de Vista Alegre, Valdeolleros, Fuensanta y C.Jardin.El Tai-chi verano en las piscinas de Lepanto, Fuensanta y Figueroa.

**Nº de monitores:** 1 monitor por grupo.

### ***2.4.- Planificación y evaluación de la actividad:***

La actividad será planificada por el monitor especialista en esta actividad con la supervisión del director técnico.

El plan de trabajo se estructurará en tres niveles de dificultad cada uno de los cuales tendrán unos objetivos específicos y se ira aplicando sobre los alumnos según tiempo de práctica y nivel de aprendizaje.

El monitor deberá presentar una hoja mensual de evaluación donde se recogerán los siguientes indicadores:

- Nº de asistentes por sesión y sexos.
- Media de asistentes mensuales.
- Nº de inscritos nuevos.
- Nº de personas que abandona la actividad.
- Nº de personas en cada nivel de dificultad.
- Nº de incidencias producidas.
- Con carácter anual la empresa adjudicataria del servicio presentará:
- Los resultados de una encuesta de satisfacción de usuarios.
- Un resumen de los resultados de evaluación de los indicadores mensuales.
- El resultado de los test de evaluación física de los participantes.

Con carácter bimensual se realizarán reuniones de seguimiento y coordinación entre el Ayuntamiento (I.M.D y Área Social) y la empresa adjudicataria donde se decidirán los cambios que haya que introducir en las actuaciones de cara a la consecución de los objetivos y se evaluarán los resultados obtenidos.

### 3. Actividades Acuáticas de Verano:

#### 3.1.- Objetivos específicos:

- 3.1.1 Favorecer el aprendizaje de acciones motrices específicas en su medio acuático (flotación, propulsión).
- 3.1.2 Realizar técnicas de control de la respiración en el agua.
- 3.1.3 Mejorar las cualidades físicas básicas, especialmente la fuerza, resistencia, flexibilidad y elasticidad.
- 3.1.4 Trabajar la coordinación y el equilibrio sin el riesgo de accidentes por caídas.
- 3.1.5 Desarrollar habilidades de expresión y comunicación tanto individuales como de grupo, así como de estimulación sensorial.

#### 3.2.- Condiciones de participación:

- 1) Cumplimentar la solicitud de admisión teniendo en cuenta que tienen prioridad para participar los mayores que sean usuarios del programa de actividad física de invierno. Las plazas que queden vacantes se ocuparán por sorteo entre los que lo soliciten en el plazo establecido para tal fin y lugar que sea establecido, dándose publicidad al menos 15 días antes de la puesta en marcha de la actividad.
- 2) Presentarán informe médico solo las personas nuevas, no usuarias del programa de actividad física.
- 3) Abonar la cuota mensual (4,50 €) con excepción de los exentos de pago.

#### 3.3.- Características generales y técnicas de la actividad:

**Temporización:** Se desarrollará del 1 de julio al 29 de agosto. Dos sesiones semanales 45 minutos de duración.

**Nº de participantes por grupo:** de 15 a 25 personas.

**Nº de grupos:** 31

**Instalaciones:** Piscinas públicas y privadas.

**Nº de monitores:** 1 por sesión.

#### 3.4.- Planificación y Evaluación de la actividad:

La planificación de todas las sesiones será efectuada por el Director Técnico (Licenciado en Educación Física) siendo los monitores los encargados de su desarrollo.

Los monitores deberán presentar una hoja mensual de evaluación donde se recojan los siguientes indicadores:

- Nº de asistentes por sesión, distribuidos por sexos.
- Nº de personas que abandonan la actividad.
- Nº de participantes nuevos.
- Nº de objetivos cumplidos.
- Nº de incidencias producidas (describir).

- Nº de veces que el monitor debió ser sustituido.

Con carácter anual la empresa adjudicataria del servicio realizará:

- Una encuesta de satisfacción de usuarios a todos los grupos participantes, debiendo tabular los resultados de la misma.
- Un resumen de los resultados de los indicadores de evaluación aportados mensualmente por los monitores.
- Un test de evaluación física de los participantes, aportando la valoración de los resultados obtenidos.

Con carácter bimensual se realizarán reuniones de seguimiento y coordinación entre el Ayuntamiento (I.M.D y Área Social) y la empresa adjudicataria donde se decidirán los cambios que haya que introducir en las actuaciones de cara a la consecución de los objetivos y se evaluarán los resultados obtenidos.

## 4. Senderismo:

### 4.1.- *Objetivos específicos:*

- 4.1.1 Fomentar la práctica de actividad física al aire libre.
- 4.1.2 Difundir los valores de nuestro medio natural realizando una labor de educación medio ambiental.
- 4.1.3 Favorecer la convivencia y relaciones interpersonales.+

### 4.2.- *El programa de senderismo se estructura en dos bloques:*

#### 4.2.1 **Bloque 1: Senderismo dirigido a los socios de los centros municipales de mayores**

##### **Condiciones para participar:**

- Ser socio de los Centros Municipales de Mayores.
- Aceptar las condiciones y normas para la participación en la actividad en relación con estado de salud, equipamiento, horarios etc. información que les será suministrada a las personas que soliciten participar en dicha actividad.
- La actividad tendrá un carácter gratuito.

##### **Características generales y técnicas de la actividad:**

**Temporización:** la actividad se realizará con horario de salida a las 9h y llegada entre las 17-18h.

Se programarán teniendo en cuenta los meses en que las condiciones climáticas sean más apropiadas.

**Nº de salidas:** se realizarán 48 salidas anuales.

**Nº de participantes en cada salida:** 50.

**Nº de Monitores:** Cada ruta será dirigida por un Monitor Licenciado en temas medio ambientales (Biólogo/a, etc.) y 2 monitores de apoyo. Los monitores deberán llevar un teléfono móvil puesto a disposición de la empresa adjudicataria.

**Desplazamiento:** El desplazamiento hasta el lugar de comienzo de la ruta se realizará por servicio de transporte contratado para tal efecto y tendrá un carácter gratuito para los participantes.



### **Planificación y evaluación de la actividad:**

La elección de las rutas será realizada por la Junta Directiva de los Centros de Mayores participantes, dentro de las que se ofrezcan por cumplir los requisitos de seguridad. La unidad de Mayores y Discapacidad será la responsable de recoger toda esta información y transmitirla a la empresa adjudicataria, además coordinará las actuaciones necesarias con los Centros de Mayores y solucionará aquellas dificultades que surjan tanto en la fase de planificación como el desarrollo de la actividad.

Las rutas serán desarrolladas por el monitor especialista en temas medio –ambientales. A los participantes se les entregará al inicio de la actividad un cuadernillo con la descripción detallada de la ruta, un croquis del recorrido, características de la flora, fauna, restos arqueológicos, históricos, etc. Así mismo se le entregarán las recomendaciones en caso de pérdida y todas las normas a observar en el desarrollo de la actividad.

Los datos para la evaluación serán recogidos por el monitor que realice la actividad y tabulados por la empresa adjudicataria, debiendo presentar la memoria al finalizar la temporada o memorias parciales cuando se lo requieran los Coordinadores Municipales.

### **Indicadores de evaluación:**

- Nº de participantes por sexos y lugar de procedencia.
- Tiempo efectivo dedicado a la marcha/ nº de kilómetros de la ruta.
- Nº de mayores que inician la ruta y nº de los que terminan.
- Incidencias ocurridas (describir).
- Encuestas de satisfacción de usuarios, al menos en 3 salidas escogidas de forma aleatoria.

#### **4.2.2 Bloque 2: Senderismo dirigido a participantes en el programa de actividad Física de Mayores.**

### **Condiciones para participar:**

- Ser usuario del programa de Actividad física de invierno.
- Aceptar las condiciones y normas que desde la organización se exijan para participar.

### **Características generales y técnicas de la actividad:**

**Temporización:** horario de salida a las 9h y llegada entre las 17 y 18h.

Las salidas se programarán teniendo en cuenta las condiciones climáticas más favorables.

**Nº de salidas:** 12 salidas anuales (perturbanos, provinciales o regionales).

Y se les ofrecerá prioridad a aquellas zonas donde existan muchos grupos de Actividad física de invierno y no tengan un centro de mayores en la proximidad.

**Nº de participantes:** serán de 50.

**Nº de monitores:** cada ruta será dirigida por un monitor licenciado en temas medio-ambientales que será responsable de la actividad y 2 monitores de apoyo.

### **Planificación y evaluación:**

La empresa adjudicataria hará una propuesta de rutas que cumpla los requisitos de seguridad para el colectivo de mayores, siendo los Coordinadores Municipales los responsables de la elección definitiva de las mismas, la designación de los grupos que realizarán esa actividad y las fechas.

En cuanto a la evaluación de la actividad se regirá con iguales criterios que para el Senderismo de los Centros de Mayores.

## 5. Actividades complementarias:

### 5.1.- Formación:

Uno de los pilares fundamentales del programa es la cualificación profesional de los monitores y su experiencia.

El programa contempla una formación continuada realizadas por el licenciado en Educación física que coordine las actividades, sobre la base de un seguimiento periódico y corrección de aspectos mejorables o incorrectos en el desarrollo de las actividades y unas Jornadas de 10 horas de duración con un programa donde se desarrollen aspectos tales como:

- La percepción espacio-temporal y el esquema corporal.
- Juegos de desplazamiento y movilidad articular.
- Juegos de cooperación.
- La lateralidad.
- El ritmo, el equilibrio y la coordinación.

### 5.2.- Proyecto de investigación:

Se trataría de aprovechar la experiencia adquirida en esta disciplina y la disponibilidad de grupos de mayores practicantes de Actividad Física para el desarrollo de la investigación.

#### *Tema de la investigación*

El tema propuesto para la investigación será la ganancia de densidad mineral ósea con un trabajo de fuerza resistencia en personas mayores.

#### *Hipótesis de la investigación*

Las personas mayores de 60 años pueden mantener o aumentar su densidad mineral ósea con dos sesiones semanales de trabajo de fuerza resistencia de 30 minutos.

#### *Descripción del método*

Para este estudio son necesarias 60 personas que se dividirán en 2 grupos de 30 sujetos, un grupo control y otro experimental.

#### **Metodología de la investigación**

**En la primera fase** se realizará una revisión bibliográfica sobre el tema de la investigación, profundizando en la información que aparece sobre este tema e intentando establecer el proceso de investigación.

También en esta fase, el director técnico estudiará las posibilidades que ofrece el material del que disponemos, orientando los ejercicios del entrenamiento a las posibilidades materiales del estudio.

**En la segunda fase** se seleccionará la muestra que constará de un grupo control y un grupo experimental. Ambos grupos serán de 30 componentes, de manera que los sujetos del grupo control realizarán actividad física en el programa, y al grupo experimental se le diseñará un entrenamiento de fuerza resistencia.

**En una tercera fase** se harán unas evaluaciones médicas de los participantes en la investigación. Estas pruebas nos informarán sobre los sujetos que están aptos para participar en la investigación.

**En una cuarta fase** se ejecutará el entrenamiento fijándose un protocolo lo suficientemente importante como para que los resultados sean significativos. Este periodo estimamos que estaría en torno a 20-25 semanas.

**Por último** realizaríamos un análisis de los resultados obtenidos que nos servirían para reafirmar nuestra hipótesis o por el contrario rebatirla.

### **Planificación y evaluación de la actividad**

La empresa adjudicataria elaborará el proyecto de investigación y lo presentará a los coordinadores municipales para su visto bueno, tras lo cual se planificarán las distintas fases del proyecto y se desarrollarán. Con los resultados obtenidos, tabulados e interpretados se elaborará un documento técnico que se pondrá a disposición de los técnicos municipales para darle el uso y difusión que se considere conveniente.

### **5.3.- Programa de orientación psicológica**

#### **JUSTIFICACIÓN**

Probablemente uno de los mitos más extendidos en nuestra cultura en lo que se refiere a la dimensión afectivo-sexual de las personas, sea que la capacidad de amar y de disfrutar de los afectos y de la sexualidad tienen unos límites más o menos arbitrarios, bien sea por la edad, por cambios fisiológicos específicos u otras razones más socioculturales.

Este tipo de mitos y creencias erróneas han estado tan extendidas que se ha considerado que el envejecimiento conlleva una inevitable pérdida de interés sexual y de la capacidad sexual, hasta acabar agotándose.

Debido a esto y a los problemas que este tipo de creencias genera en la población de personas mayores, se propone en este proyecto que se comience a hablar de sexualidad entre los destinatarios de nuestro programa. Además es destacable el interés que por este tema se ha despertado recientemente entre la población de mayores, por lo tanto consideramos novedoso la intervención en este sentido.

#### **OBJETIVOS**

- 5.3.1 Proporcionar información a las personas mayores sobre temas de los cuales desconocen muchos datos debido a cargas culturales y mitos que existen en nuestra sociedad.
- 5.3.2 Enseñar a las personas mayores a mantener o crear en su caso nuevas relaciones, nuevos vínculos afectivos, estimulándolas a que se arriesguen a tener relaciones de amistad, que formen parte de nuevos grupos, que sean capaces de expresar, de pedir o proponer demandas concretas de relación.

#### **METODOLOGÍA**

La metodología se desarrollará en forma de charlas o talleres, serán siempre dinámicas y participativas. A los contenidos que se trabajen se les incluirán diversas técnicas de dinamización grupal, impartidas por un Licenciado/a en Psicología experimentado en la materia.

#### **TEMPORALIZACIÓN**

Se realizarán cuatro sesiones, dos referentes al tema de las relaciones entre mayores y la afectividad en esta etapa de la vida y dos referentes al tema de la sexualidad en la vejez.

Las dos primeras se realizarán de los meses de Septiembre a Diciembre de 2006 y las dos siguientes de los meses de Enero a Junio de 2007.

#### **Contenidos de las sesiones**

1. Definición de sexualidad.
2. Cambios fisiológicos y psicológicos en el envejecimiento.
3. Factores psicológicos que obstaculizan el disfrute de una adecuada sexualidad.
4. Mitos sobre las relaciones entre mayores en la vejez.
5. La amistad, las relaciones sociales.

### **Planificación y evaluación de la actividad**

La planificación de la actividad será llevada a cabo por el Director Técnico en coordinación con los monitores de los grupos y el/la Licenciado/a en Psicología informando a los Técnicos municipales del inicio y desarrollo de la actividad.

Al finalizar los módulos de talleres se realizará una evaluación donde se recoja:

- Nº de asistentes por sesión
- Nº de personas que abandonan las sesiones
- Zonas de procedencia de los participantes
- Resultados de una encuesta de evaluación que cumplimenten los asistentes donde se valore:
  - Satisfacción con el/la docente
  - Satisfacción con el lugar de desarrollo de la actividad
  - Satisfacción con el contenido de la actividad
  - Sugerencias

## 6. Encuentros y fiestas deportivas:

### 6.1.- Fiesta deportiva:

#### Objetivos

- 6.1.1 Proporcionar una jornada de animación deportiva, recreación y divertimento a las personas mayores
- 6.1.2 Diseñar y presentar nuevas alternativas de movimiento a la persona mayor para su estimulación.

#### Metodología

Esta fiesta esta diseñada para atender a un número de personas aproximado de participantes 150-180, por lo que habría que dividir la totalidad de los grupos que pertenecen al programa por 4 zonas, de manera que participaran 15 grupos del programa en cada una de las fiestas que se llevaran a cabo.

En la actualidad hay 57 grupos por lo que estimamos que este evento se realizaría en 4 días, temporalizados en 2 fines de semana, en sesión de sábado y domingo.

Se subdividirán en subgrupos de 30 personas respetando su grupo de procedencia, se le asignara un número de orden.

Las actividades se realizaran en CIRCUITO y cada estación tendrá una duración de 10 minutos tiempo de cambio de actividad de 3 minutos.

Se determinaran 8 zonas de actividad, cada una con un monitor responsable y material necesario para su realización.

Se ubicara 1 Carpa designada para la Organización, se ubicaran una zona de Bebidas y una zona de descanso con sillas para los participantes que lo deseen.

#### Actividades:

- Petanca
- Baloncorf

- Aerobic adaptado
- Paracaídas
- Raquetas
- Gymkhana + bolos
- Zona de precisión y discos
- Diabolos

### **Planificación y evaluación:**

La actividad será planificada por la empresa adjudicataria en coordinación con los Técnicos municipales responsables del programa.

Al finalizar la actividad se realizará la evaluación de la misma, donde se tendrá en cuenta:

- Nº de participantes esperados
- Nº de participantes reales por sexos y zonas de procedencia.
- Nº de incidentes ocurridos (lesiones, caídas, etc)
- Encuesta de satisfacción realizada a un muestreo aleatorio de 30 personas.

### ***6.2.- Encuentro de actividad física para las personas mayores***

Este Encuentro, se realizará con carácter bianual y va dirigido a mostrar a la sociedad cordobesa diferentes actuaciones en las que se vean reflejadas la condición física de las personas mayores, su capacidad de movimiento, características motrices, sus deseos de superación; así como, a incrementar la autoestima y el reconocimiento social de este colectivo.

#### **Objetivos**

- 6.2.1 Estimular la cooperación y el trabajo en grupo.
- 6.2.2 Mejorar su condición física y evitar el proceso degenerativo que el envejecimiento les provoca.
- 6.2.3 Estimular su concentración y memoria.
- 6.2.4 Favorecer el ocio y estimular la participación.
- 6.2.5 Mejorar su estado físico.

#### **Contenido del Acto**

En este encuentro, cada grupo de los que integran el Programa de Actividad Física para Mayores realizará una breve demostración pública de las habilidades adquiridas durante los meses anteriores, con contenido libremente elegido en cada grupo y una duración máxima de 4 minutos.

Por lo tanto, en lo referente a las actuaciones, serán los propios grupos los que decidan su contenido y necesidades (música, material,...)

En lo referente a la organización del Encuentro, nos referiremos a las actuaciones necesarias para el orden de los participantes, su traslado y su ubicación en la instalación.

Tradicionalmente este encuentro se ha llevado a cabo en el Palacio Municipal de Deportes “Vistalegre”, por lo que todo lo referente a la organización se va a exponer tomando en consideración este aspecto.

Se establecerán líneas de transporte gratuito para los y las participantes en este encuentro a través del alquiler de autobuses y el establecimiento de rutas de transporte con sus correspondientes paradas de manera que queden cubiertas todas las zonas en las que existan grupos.

Cada uno de los grupos dispondrá de una zona de gradas reservado y señalizado, de manera que podrán asistir a las actuaciones del resto de grupos mientras esperan su turno. Además, esta señalización permitirá que las personas tengan en todo momento un lugar de encuentro al que acudir en caso de separación del grupo o de pérdida.

### **Temporización**

Su realización tendrá lugar en el mes de Diciembre entre el 10 y el 22, concretando la fecha según posibilidades de ocupación de la Sala Vistalegre.

### **Planificación y evaluación**

En su planificación y organización participara la empresa adjudicataria y los Técnicos Municipales. El desarrollo de las actividades será responsabilidad de la empresa.

Para la evaluación, una vez finalizado el acto, se recogerán los siguientes datos:

- Nº de participantes por sexos y lugar de procedencia.
- Nº de Monitores/as y Colaboradores/as que han intervenido.
- Nº aproximado de público.
- Encuesta de satisfacción realizada a un muestreo de 40 personas elegidas al azar.

## **V.- Modelo de Gestión**

El programa tiene una estructura compleja de funcionamiento por la cantidad de instituciones implicadas y los objetivos particulares de cada una.

Instituciones, Departamentos y Asociaciones que intervienen:

- 1) Instituto Municipal De Deportes
- 2) Área Social
- 3) Área de Participación Ciudadana: Centros Cívicos
- 4) Servicio Andaluz de Salud
- 5) Entidad deportiva encargada de la asistencia técnica

A continuación detallamos las funciones, implicación y criterios de estas instituciones en el proyecto.

### **1.- Instituto Municipal de Deportes (I.M.D.)**

Aporta, además del presupuesto reflejado en el punto 10, un técnico cuya misión en el equipo de coordinación será la de asumir todas las funciones relacionadas con la intervención del I.M.D. en el programa, tales como el apoyo de infraestructura necesaria, la canalización de recursos económicos, la coordinación con los centros de inscripción e información del programa y el adecuado cumplimiento del proyecto.

### **2.- Área Social**

Aporta la mitad del presupuesto del programa y un técnico que formará parte del equipo de coordinación. Este asumirá aquellas funciones relacionadas con la adecuación de la actividad a los usuarios en los aspectos socio-

sanitarios, realizando las actividades de control, seguimiento y organización necesaria para el cumplimiento de los objetivos expuestos en este programa.

Los técnicos del I.M.D. y el Departamento de Asuntos Sociales forman el llamado equipo de coordinación, siendo éste la máxima autoridad técnica como responsables últimos del adecuado desarrollo del programa.

Las Zonas de Trabajo Social realizan la difusión general del programa, gestionan el proceso de inscripciones de los grupos que según distrito les corresponden, intervendrán en el análisis y búsqueda de soluciones de aquellos grupos en los que su desarrollo no sea del todo el adecuado, propondrán la creación de aquellos grupos que surjan a raíz de la labor de difusión que realizan colaborando en la búsqueda de nuevas instalaciones para el desarrollo del programa.

La participación de las Z.T.S. potenciará el aspecto territorial del programa facilitando la participación de los usuarios, facilitará la aportación de actividades complementarias y recursos con el fin de detectar situaciones de riesgo de exclusión, soledad o dependencia realizando una labor educativa informativa de previsión de recursos o derivación.

La unidad de Mayores y Discapacidad participara tanto en la coordinación con los Centros de Mayores como en la aportación de otros recursos que puedan generarse y de los que puedan ser beneficiarios los participantes en el programa de actividad física.

### ***3.- Área de Participación Ciudadana: Departamento de Centros Cívicos***

En determinados Centros Cívicos se gestiona el proceso de inscripciones de los usuarios de los grupos que, según distrito, les corresponden. Asimismo, intervienen en el programa aportando sus instalaciones para el desarrollo de determinados grupos de mantenimiento físico.

### ***4.- Servicio Andaluz de Salud (S.A.S.)***

Practica las pruebas médicas pertinentes para valorar el estado físico de los usuarios que se integran en el programa (reconocimiento médico previo a la inscripción del usuario).

La experiencia nos demuestra que este servicio también apoya de forma muy importante las labores de difusión, canalizando a los pacientes hacia el programa.

### ***5.- Entidad deportiva encargada de la asistencia técnica***

La entidad deportiva es la encargada de prestar la asistencia técnica, redactar las programaciones de las actividades y coordinar y dirigir las actividades y los monitores.

## **VI.- Financiación del programa**

Los recursos económicos necesarios para la financiación del programa son aportados en partes iguales por el Área Social y el Instituto Municipal de Deportes.

También se contempla los ingresos aportados por los usuarios a través de las cuotas de inscripción.

Para las actividades que conllevan abono de cuota (mantenimiento físico, actividad física acuática en verano y taichi) se establece una cuota mensual de 4,50 euros.

Para aquellos usuarios que están integrados en el programa y sean menores de 60 años, se establece una cuota de 8,10 euros.

No obstante, estarán exentos del pago aquellas personas que tuvieran una renta inferior al 50% del salario mínimo interprofesional La renta se diseña bajo el criterio personal anual, entendiéndose éste como la suma de ingresos que por cualquier concepto recibe la unidad familiar, dividida por el número de miembros que la integran. En personas



que vivan solas se divide por 1,5 en compensación de gastos generales, previa deducción del alquiler o la hipoteca.

Todos aquellos usuarios que quieran acogerse a la exención del pago de la cuota deberán solicitarlo en la zona de trabajo social correspondiente, presentando declaración de la renta o, en su defecto, certificado negativo (expedido por la Delegación de Hacienda), justificante de ingresos y justificante de convivencia.

## VII.- Presupuesto

ASISTENCIA TÉCNICA:	160.000 €
Grupos de mantenimiento físico, taichi, actividad acuática en verano, senderismo y aeróbic	45227/22701
Bailes de salón y formación de monitores	
ALQUILER DE INSTALACIONES	46.000 €
	45227/202
TRANSPORTE SENDERISMO	4.000 €
	45227/223
MATERIAL DEPORTIVO	12.000 €
	45227/203
GASTOS DIVERSOS	8.000 €
Gastos fiesta encuentro deportivo. Aportes publicitarios de difusión	45227/226
<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>230.000 €</b>

### *Aportación del I.M.D. y del Área Social para cubrir el presupuesto de gastos*

Área Social	52.000,00 €
I.M.D.	131.200 €
Ingresos por cuotas usuarios	46.800 €

No esta presupuestado el transporte del senderismo dirigido a los Centros de Mayores por aprobarse dentro de su programación.

**CORDOBA A 30 DE NOVIEMBRE DE 2007**