



ANA MARIA ELIZALDE URMENETA
Sesió n celebrada el 31/03/2021

PROGRAMA: "EN MARCHA, actividades físicas y de memoria"

Original firmado electrónicamente

Objetivos del programa

El objetivo general del programa es la promoción de la autonomía de las personas mayores de Pamplona y la prevención de su dependencia, organizando para ellas actividades que resulten de su interés, que les motiven y activen.

Asimismo, persigue la prevención del aislamiento y soledad de las personas mayores, fomentando el ocio y las relaciones entre iguales, vínculos que podrán continuar más allá de las actividades.

Objetivos específicos

- Prevenir y frenar el deterioro físico, social y cognitivo fomentando la autonomía de la persona.
- Construir un espacio de encuentro entre las personas donde poder disfrutar de las relaciones sociales, ocio y cultura mejorando así su calidad de vida.
- Mantener y desarrollar sus capacidades cognitivas mediante actividades que trabajen distintas áreas: la orientación a la realidad, memoria, lenguaje, cálculo....
- Trabajar la capacitación funcional para las actividades cotidianas para mejorar la autonomía de las personas.
- Desarrollar el ámbito social fomentando la socialización y el intercambio de experiencias.
- Generar un espacio de participación grupal activa.
- Promover un entorno de mejora emocional en las personas participantes.
- Mejorar las relaciones y convivenciales.
- Generar un espacio de reflexión sobre la experiencia propia del proceso de envejecimiento y los retos del mismo.
- Fomentar un estilo de vida saludable, incorporando al día a día de la persona unos hábitos diarios de actividad física, así como de estimulación cognitiva.
- promover el uso y conocimiento de nuevas tecnologías a través de las cuales se puedan llevar a cabo diferentes ejercicios bien de actividad física bien de estimulación cognitiva.
- Trabajar los aspectos que las personas participantes consideren de interés de forma transversal a la actividad en sí misma. Por ejemplo, cómo hacer frente a la soledad, gestión de conflictos (que puedan darse en la actividad o que traigan de fuera y cuenten). Se trata de poder crear un espacio en el que compartir preocupaciones y entablar relaciones que puedan servir de apoyo más allá de las clases y que puedan promover relaciones de apoyo.

Para el cumplimiento de los objetivos se pretende llevar a cabo el programa "EN MARCHA, programa de actividades físicas y de memoria" en los términos que se define a continuación:

1. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DE MEMORIA

Se pretende llevar a cabo un programa de promoción y prevención de la autonomía que incluya actividades físicas y de estimulación cognitiva,

El programa va a estar estructurado de la siguiente manera:



- **Actividad física:** actividades de ejercicio físico adaptadas a las características del grupo y encaminadas a fomentar un estilo de vida saludable, así como a mantener y fomentar la capacidad funcional.
Dos días a la semana 1,5 horas cada día de mañana
- **Actividades de estimulación cognitiva:** Actividades dirigidas a mantener y/o mejorar el funcionamiento cognitivo mediante diferentes actividades que estimulen la agilidad mental, a través de ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, funciones ejecutivas como solución de problemas, planificación, razonamiento, control, ...
Dos días a la semana 1,5 horas cada día de mañana

1.1. Recursos Personales y materiales

Las actividades serán dirigidas por **personal del ámbito sociosanitario o social** de grado medio o superior para llevar a cabo los objetivos propuestos a través de las actividades. La adjudicataria presentará las titulaciones antes de la firma del contrato.

El ayuntamiento aportará mesas, sillas, gel hidroalcohólico y lugar donde poder guardar materiales. La adjudicataria aportará el material necesario para la prestación del servicio como papelería, bolígrafos, fichas o altavoz.

Materiales didácticos: la entidad podrá emplear materiales (vídeos, fichas, cuadernillos, ...) que ya tenga elaborados o de nueva elaboración para el programa.

En el caso de los materiales nuevos elaborados en el marco del contrato, el ayuntamiento tendrá la propiedad de los mismos, respetando en todo momento derechos de autor.

En el caso de materiales existentes previamente, el ayuntamiento podrá ponerlos a disposición de la ciudadanía tanto en la web como en cualquier otro soporte, siempre haciendo constar la procedencia de los mismos, mientras dure el contrato.

1.2. Inscripciones – Espacios – Calendarización

Las fechas son aproximadas y pueden variar por diferentes motivos, así como por la situación sanitaria derivada del Covid19. Anualmente, el Ayuntamiento, previo al inicio de las inscripciones establecerá un plan de trabajo junto a la adjudicataria en la que se definirá el calendario, fechas de inscripción, y se comunicará el precio de inscripción estipulado para la actividad.

Difusión: El ayuntamiento procederá a elaborar los materiales de difusión (dípticos, carteles, cuñas de radio, ...) y la campaña de comunicación. La entidad adjudicataria podrá colaborar en la difusión del programa.

Inscripciones:

Las inscripciones las realizará la entidad adjudicataria en sus locales y con sus medios (teléfono, email, ...). Mediante las inscripciones se llevarán a cabo una clasificación de perfiles de personas usuarias de modo que se puedan hacer grupos con diferentes perfiles.



El precio de la inscripción y las reducciones las estipulará el ayuntamiento y se lo comunicará a la adjudicataria cuando establezcan el plan de trabajo. El cobro lo realizará la entidad adjudicataria quien deberá de realizar posteriormente el ingreso correspondiente en el ayuntamiento.

Tienen prioridad en la inscripción las personas empadronadas en Pamplona, será el Ayuntamiento quien realice la comprobación de las mismas. En el caso de que quedarán plazas libres, se podrán atender solicitudes de personas no empadronadas en Pamplona, manteniendo el orden de inscripción y precios.

Calendario de actividad:

El primer periodo de contratación abarcará los meses de mayo y junio de 2021 y el curso 2021/2022 (de septiembre a junio ambos incluidos).

Las prórrogas posteriores serán de curso de septiembre a junio (ambos inclusive)

Lugar: el programa completo se llevará a cabo en 5 espacios simultáneamente, en horario de mañana. (preferiblemente el mayor número de grupos en horario de 9:30-11:00)

- Milagrosa
- Rochapea C/ Joaquin Beunza 31
- Iturrama en local Civivox de C/ San Juan Boscos
- Casco Viejo
- Otro barrio (posiblemente San Juan - Ermitagaña o Txantrea). El Ayuntamiento determinará el espacio en el plan de trabajo, es decir, anterior a la difusión e inscripciones.

Actividad de memoria mayo-junio 2021				Actividad física mayo junio 2021			
	Horas	días	Total horas		Horas	días	Total Horas
Casco Viejo, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18	Casco Viejo1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18
Rochapea, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18	Rochapea 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18
Iturrama, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18	Iturrama, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18
Milagrosa, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18	Milagrosa, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18
1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18	1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	12	18
		60	90			60	90



Actividad de memoria septiembre 2021 a junio 2022				Actividad física septiembre 2021 a junio 2022			
	Horas	días	Total Horas		Horas	días	Total Horas
Casco Viejo, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93	Casco Viejo1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93
Rochapea, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93	Rochapea 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93
Iturrama, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93	Iturrama, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93
Milagrosa, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93	Milagrosa, 1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93
1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93	1 grupo, 1,5 horas, dos días semana	1,5	62	93
			310				310
			465				465

Notas: Los espacios todavía no están del todo cerrados, será el ayuntamiento el responsable de buscar los locales.

Total Horas por actividad:

- Actividad de memoria: 555 **horas** en total: 90 horas de mayo de 2021 a junio 2021 y 465 de septiembre de 2021 a junio 2022
- Actividad física: 555 **horas** en total: 90 horas de abril de 2021 a junio 2021 y 465 de septiembre de 2021 a junio 2022

(En prórrogas posteriores será un total de 465 horas por actividad, las equivalentes al curso)

Coordinación general de horarios, días y horas de actividad, altas y bajas del monitorado, sustituciones y otras modificaciones correrá a cargo de la entidad licitadora.

Las ratios no superarán las 20 personas por grupo. El Ayuntamiento podrá valorar bajar las ratios si la situación sanitaria o cualquier otra circunstancia lo requiere.

1.3.Población destinataria

Personas mayores de 65 años. Tendrán prioridad las personas empadronadas en Pamplona.



1.4.Evaluación

La entidad adjudicataria deberá presentar un proceso de evaluación que contará como mínimo con la valoración técnica del personal implicado y que tenga en cuenta al menos los siguientes criterios e indicadores:

- Nº de personas inscritas
- Nº de asistencia
- Nº de personas de Apartamentos Municipales para Personas Mayores de 65
- Valoración – satisfacción de asistencia. Encuesta de valoración

Todos los datos se recopilarán por sexo y edad.

Se deberá presentar un informe a 31 de diciembre con la evaluación de los meses de septiembre a diciembre y un informe final a 30 de junio (al finalizar el curso).

En Pamplona-Iruña a 24 de marzo de 2021