



**PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS QUE HAN DE REGIR EL CONTRATO DE SERVICIOS PARA EL
PROGRAMA EN MARCHA DE EJERCICIO FÍSICO Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

PROGRAMA “EN MARCHA”

- 1.- OBJETO DEL CONTRATO**
- 2.- COMPROMISO MUNICIPAL CON LAS PERSONAS MAYORES**
- 3.- TRABAJOS A REALIZAR**
- 4.- METODOLOGÍA**
- 5.- PLAZO Y LUGAR DE EJECUCIÓN**
- 6.- PERSONAS DESTINATARIAS Y NÚMERO DE PLAZAS**
- 7.- PERSONAL PARA LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO**
- 8.- INSCRIPCIONES**
- 9.- OBLIGACIONES DE LA EMPRESA ADJUDICATARIA – COORDINACIÓN DEL PROGRAMA**
- 10.- SOBRE LOS DERECHOS DE AUTOR EN COMPOSICIONES MUSICALES CON O SIN LETRA**
- 11.- PRESUPUESTO ORIENTATIVO**
- 12.- PROTECCIÓN DE DATOS**



1.- OBJETO DEL CONTRATO

El objeto del contrato es seleccionar a una entidad para el diseño, ejecución y gestión del programa “En marcha, actividades físicas y de memoria”. Esta actuación se plantea de conformidad con lo establecido en estas Prescripciones Técnicas y con el condicionado elaborado el efecto.

Mediante el presente contrato se promueve 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. 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 adaptada a personas con movilidad reducida: actividades de ejercicio físico adaptadas a las características del grupo y encaminadas a fomentar un estilo de vida saludable, así como a mantener y mejorar la capacidad funcional.

Se establecerán dos niveles:

- Nivel I. Personas mayores frágiles (movilidad muy reducida): Caminan con gran dificultad o necesitan ayuda constante, bajo equilibrio y fuerza, y alta fatigabilidad. Se desarrollarán ejercicios mayoritariamente en silla, fuerza adaptado a sus capacidades y equilibrio con sujeción
- Nivel II. Personas mayores con mayor capacidad funcional: caminan con o sin ayuda técnica, y tienen mejor equilibrio y resistencia.
Se harán ejercicios de marcha, fuerza con gomas o peso ligero, equilibrio, coordinación... pero con un mayor nivel que el anterior

Cada nivel tendrá una duración de una hora y media semanal, en horario de mañana. En caso de dudas, la entidad adjudicataria hará los test que necesite para determinar el nivel al que puedan acceder.

- 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, ...

Se establecerán dos niveles:

- Nivel I: Estimulación cognitiva preventiva básica. Dirigido a personas mayores sin deterioro o con quejas leves de memoria asociadas a la edad, con poco hábito previo de estimulación.
El tipo de actividades que se harán serán de orientación temporal y espacial, atención y concentración básica, memoria inmediata, cálculo sencillo, lenguaje básico etc.
- Nivel II. Estimulación cognitiva preventiva avanzada. Dirigido a personas mayores autónomas, activas intelectualmente y con buen nivel funcional.
El tipo de ejercicios serán resolución de problemas, memoria asociativa, estrategias mnemotécnicas, debate y análisis de noticias, juegos de lógica y planificación etc.



Cada nivel tendrá una duración de una hora y media semanal, en horario de mañana. En caso de dudas, la entidad adjudicataria hará los test que necesite para determinar el nivel al que puedan acceder.

Para personas usuarias del programa municipal de Receta Deportiva-Social, el Ayuntamiento de Pamplona podrá reservar cada temporada determinadas plazas en cada grupo de entre los ofertados. El Ayuntamiento de Pamplona comunicará, con la suficiente antelación al inicio de los periodos de inscripciones correspondientes, las posibles plazas a reservar.

Los objetivos a desarrollar son:

- 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.

2.-COMPROMISO MUNICIPAL CON LAS PERSONAS MAYORES

El proyecto de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, en el cual se adhirió el Ayuntamiento de Pamplona en 2017, es un proyecto impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), destinado a crear entornos y servicios que promuevan y faciliten un envejecimiento activo y saludable.

En dicho marco, el Ayuntamiento de Pamplona impulsa diferentes programas que redundan en la calidad de vida de la ciudadanía, ofreciendo servicios y entornos amigables con las personas mayores, reconociendo su diversidad, sus necesidades y fomentando su participación.

Además, el I Plan municipal de las Personas Mayores de Pamplona recoge dentro de sus acciones la necesidad de promover actividades que puedan redundar en el bienestar físico y biopsicosocial de las personas mayores.



3.- TRABAJOS A REALIZAR

Los trabajos a realizar por la entidad adjudicataria serán:

- Recogida de inscripciones (presencial y telefónica), atención a dudas, cobro de la actividad, sorteo en caso de que haya más inscripciones que plazas. Se devolverá el dinero a aquellas personas que no hayan sido beneficiarias de la plaza
- Realizar los test necesarios para establecer los niveles en caso de que la persona tenga dudas
- Segmentación por niveles
- Diseño técnico del programa (contenidos, metodología, calendario)
- Aprovisionamiento y previsión de recursos. Coordinación con servicios sociales o sanitarios si procede.
- Contratación o asignación de profesionales cualificados
- Coordinación con servicios sociales o sanitarios si procede.
- Contratación de seguros y cumplimiento de normativa de prevención de riesgos.
- Desarrollo de los talleres, adaptándolos de manera continua según la evolución del grupo
- Realizar la valoración de la actividad, inicial, intermedia y final, recogiendo encuestas de satisfacción, realizando coordinaciones con el Área gestora del contrato, implementando propuestas de mejora etc.
- Otras inherentes a la propia naturaleza del contrato

4.- METODOLOGÍA

Los talleres estarán enfocados en sesiones vivenciales y participativas en las que se trabajará sobre las dificultades y experiencias de las personas que integran el grupo.

Se apostará por un modelo de **Atención Centrada en la Persona**, donde se potenciarán las habilidades y capacidades. El monitorado debe prestar una atención personalizada y adaptada a cada participante.

Las actividades promoverán la interacción, la cooperación y el sentimiento de pertenencia, promoviendo el vínculo y las interacciones sociales entre las personas participantes, prestando especial atención a aquellas personas que se pudieran encontrar en situaciones de soledad no deseada o con el síndrome de fragilidad.

5.- PLAZO Y LUGAR DE EJECUCIÓN

El periodo de ejecución del contrato será el estipulado en el cuadro de características del contrato. El programa se llevará a cabo en 8 espacios simultáneamente, en horario de mañana.

1. Rochapea
2. Iturrama
3. Casco Viejo
4. Ermitagaña- Mendebaldea
5. Txantrea
6. Mendillorri
7. Sta. María la Real



8. Etxabakoitz
9. San Jorge
10. San Juan

En caso de no poder hacer la actividad en estos barrios, se buscarán barrios alternativos, y en caso de que no haya personas suficientes en un nivel, podrá hacerse un segundo grupo del mismo nivel.

Se ofertarían en total 400 plazas para ejercicio físico adaptado, y 350 plazas para ejercicio cognitivo. Las inscripciones se harían mediante la entidad adjudicataria, que deberá disponer de la estructura para poder hacerlo. En caso de que haya más inscripciones que plazas, se harán sorteo, y en caso de que haya bajas, se encargará de revisar la lista de espera e ir llamando a las personas.

Además, se encargará del cobro de la actividad, que se regirá por la norma reguladora de precios públicos. Una vez finalizado el curso, la entidad se encargará de hacer el ingreso al Ayuntamiento.

La inscripción será anual. Únicamente por cuestiones médicas justificadas o de fuerza mayor (el fallecimiento de la persona o el ingreso en una residencia), se devolverá el importe proporcional del curso. Se podrán inscribir personas más allá de septiembre, y pagarán la parte proporcional. De todo ello se encargará la entidad adjudicataria.

El Ayuntamiento determinará los espacios en el plan de trabajo anterior a la difusión e inscripciones.

El contrato se iniciará la última semana de agosto (el último lunes) y finalizará en junio con la entrega de la memoria final (entorno al 15 de junio). Las sesiones durarán hora y media un día a la semana para cada nivel, haciendo un total de 3 horas semanales por actividad y barrio.

El servicio deberá prestarse los días, horas, lugares y barrios previstos en los pliegos que rigen la contratación. Las actividades se harán en espacios municipales (centros comunitarios, polideportivos, colegios), salvo que, en atención a circunstancias concretas de interés público, estas puedan variar y así se comunique a la persona adjudicataria por el Ayuntamiento de Pamplona con el tiempo de antelación suficiente.

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. Se prevé que el programa "En marcha" discurra de mediados de septiembre a mediados de junio.

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.

6- PERSONAS DESTINATARIAS Y NÚMERO DE PLAZAS:

Las actividades se ofertan para personas de 65 o más años.

Perfil de personas destinatarias de ejercicio físico adaptado

- Nivel I. Personas mayores frágiles (movilidad muy reducida): Caminan con gran dificultad o necesitan ayuda constante, bajo equilibrio y fuerza, y alta fatigabilidad. Se desarrollarán ejercicios mayoritariamente en silla, fuerza muy ligera y equilibrio con sujeción



- Habrà 20 plazas por grupo
- Nivel II. Personas mayores con mayor capacidad funcional: caminan con o sin ayuda técnica, y tienen mejor equilibrio y resistencia.
Se harán ejercicios de marcha, fuerza con gomas o peso ligero, equilibrio, coordinación... pero con un mayor nivel que el anterior
Habrà 20 plazas por grupo

Perfil de personas destinatarias de ejercicio cognitivo

- Nivel I: Estimulación cognitiva preventiva básica. Dirigido a personas mayores sin deterioro o con quejas leves de memoria asociadas a la edad, con poco hábito previo de estimulación.
El tipo de actividades que se harán serán de orientación temporal y espacial, atención y concentración básica, memoria inmediata, cálculo sencillo, lenguaje básico etc.
Habrà 15 plazas por grupo
- Nivel II. Estimulación cognitiva preventiva avanzada. Dirigido a personas mayores autónomas, activas intelectualmente y con buen nivel funcional.
El tipo de ejercicios serán resolución de problemas, memoria asociativa, estrategias mnemotécnicas, debate y análisis de noticias, juegos de lógica y planificación etc.
Habrà 20 plazas por grupo

En cualquier caso, este programa tiene carácter preventivo y está orientado a personas que conserven un nivel funcional que les permita participar activamente en sesiones grupales de ejercicio físico y cognitivo. Quedan fuera del ámbito de actuación aquellas personas que presenten patologías en fase avanzada o un grado de dependencia que requiera atención especializada o recursos asistenciales específicos, al no ajustarse el contenido del programa a sus necesidades terapéuticas.

7.- PERSONAL PARA LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO

Las actividades serán dirigidas por personal del ámbito socio-sanitario, social o deportivo, como mínimo, 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.

En la impartición de la parte de "actividad física" del programa se garantizará en el personal el cumplimiento de lo previsto en la Ley Foral 18/2019, de 4 de abril, sobre acceso y ejercicio de las profesiones del deporte en Navarra.

Cuando en el programa participe alguna persona con una Receta Deportiva-Social, se garantizará una óptima coordinación del personal del programa "En Marcha" dispuesto en el presente contrato con el personal gestor del programa de Receta, persiguiendo el máximo aprovechamiento posible de las actividades y un seguimiento óptimo externo de las mismas. A este respecto, una persona del programa "En Marcha" deberá participar en las reuniones de la Unidad de Ejercicio Físico y de Otras Actividades Sociales del programa de receta.

Tal y como se establece en el Cuadro de Características, habrá subrogación del personal que había hasta ahora en el programa y según el convenio del Anexo III. Las nuevas contrataciones, en caso de ser necesario, se harán bajo el mismo convenio que las otras personas subrogadas.



La entidad adjudicataria deberá designar una figura coordinadora con funciones relacionadas con la gestión de las actividades y también será la persona de referencia para la coordinación con el personal municipal. Al tener que recoger inscripciones, resolver dudas, recibir pagos... se establece que el máximo de horas de coordinación presupuestadas será de un 5% anual sobre el total de horas del contrato (1860 horas), en concepto de preparación de la propuesta, inscripciones, reuniones de coordinación, elaboración de las memorias etc. El total de horas de coordinación serán de 93 horas al año o 31 horas al trimestre.

8-. INSCRIPCIONES

Las inscripciones las realizará la entidad adjudicataria en sus locales y con sus medios (teléfono, email, presenciales, etc.). Mediante las inscripciones se llevarán a cabo una clasificación de perfiles de personas usuarias de modo que se puedan hacer grupos con diferentes perfiles. Además, se encargará cerciorarse de que los perfiles de las personas usuarias son los adecuados para el programa.

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.

9.- OBLIGACIONES DE LA EMPRESA ADJUDICATARIA – COORDINACIÓN DEL PROGRAMA

El Ayuntamiento de Pamplona asignará a una persona responsable de ser el contacto directo con la empresa adjudicataria. La entidad adjudicataria deberá informar al personal municipal responsable del contrato sobre la evolución de las actividades y de cualquier incidencia reseñable.

Una vez al trimestre la entidad adjudicataria deberá entregar una breve memoria donde se reflejará el total de personas inscritas, participantes reales, incidencias, valoración de las actividades por parte de las personas usuarias y propuesta de actividades futuras propuestas por la entidad o las personas usuarias. Preferiblemente esta memoria se entregará al final del trimestre. En junio, se entregará una memoria final con todo lo acontecido durante el curso.

Se facilitará el seguimiento externo a las actividades de la persona o personas con funciones gestoras que el Ayuntamiento disponga para el servicio de prescripción de la Receta Deportivo social. De manera orientativa, la acción de seguimiento permitirá el conocimiento de las características organizativas y metodológicas de las actividades, la posibilidad de sugerir cambios que potencien el efecto terapéutico de las mismas, la posibilidad de realizar test o cuestionarios de seguimiento, el control de asistencia y, en general, poder valorar el aprovechamiento general de la actividad por parte de una persona con Receta.

Por último, todos los materiales necesarios para las actividades serán aportados por la entidad adjudicataria, pudiendo ser almacenados en la medida de lo posible en los lugares en los que se ejecute la actividad.

El Ayuntamiento aportará los espacios donde desarrollar las actividades, así como un lugar donde poder guardar materiales. La adjudicataria aportará el material necesario para la prestación del servicio que incluye, entre otros, materiales como el deportivo, papelería, bolígrafos, fichas o altavoz, etcétera; responsabilizándose de su uso y mantenimiento, así como el de las instalaciones que sean cedidas para



el desarrollo del presente contrato. El Ayuntamiento en ningún caso se hará responsable de los materiales almacenados.

10. SOBRE LOS DERECHOS DE AUTOR EN COMPOSICIONES MUSICALES CON O SIN LETRA

Si la empresa adjudicataria utilizara para las clases del programa “En Marcha” determinadas composiciones musicales, con o sin letra, que pudieran estar acogidas a derechos de autor con obligación de resarcimiento económico de acuerdo con la Ley de Propiedad Intelectual; será responsabilidad de la misma compensar económicamente a dichos autores o, en su caso, al de las posibles entidades a las que hubieran encomendado la gestión de tales derechos. En ningún caso, la ejecución del presente contrato supondrá obligatoriamente la utilización de composiciones musicales, con o sin letra, con derechos de autor con obligación de resarcimiento económico.

11.- PRESUPUESTO ORIENTATIVO

La duración del contrato será de diez meses y el presupuesto máximo que se destinará a la ejecución de sus contratos derivados es de 87.288,88 euros IVA excluido (105.546,94 IVA incluido). Se prevé el inicio el 1 de septiembre del 2026.

Se prevén como máximo 93 horas de coordinación al año para preparación de la propuesta, facturación..., este concepto está incluido en el informe económico.

En total serán 1860 horas de actividad (930 para ejercicio cognitivo y 930 para ejercicio físico).

La facturación será mensual, presentándose las facturas junto con el informe mensual. Esto podrá hacerse de otra manera por acuerdo entre las partes.

12.- PROTECCIÓN DE DATOS

La adjudicataria actuará como encargada de tratamiento del Ayuntamiento de Pamplona, para lo que es necesario que cumpla las medidas que se indican en el anexo de medidas de seguridad.

Los datos se conservarán el tiempo necesario para el cumplimiento de la finalidad y se almacenarán mientras las partes puedan tener responsabilidades.

Los datos personales de las personas participantes no podrán ser utilizados para otro fin diferente que para la actividad a la que se han apuntado, ni almacenados para cualquier otro uso diferente.