

PLIEGO DE PRESUPUESTO TÉCNICO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL Y DINAMIZACIÓN DE LOS CENTROS SOCIALES DE MAYORES "ANICA TORRES" Y "SILVESTRE GONZALEZ" DE ARROYO DE LA MIEL-BENALMÁDENA

Dependencia: Concejalía de Bienestar social. Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena.

Período que abarca: 2010 / 2.014

Elaborado: Mary Carmen Sánchez Pérez

PRELIMINAR

Contando nuestro Municipio con dos excelentes Centros, bien situados, de fácil acceso y equipamientos adecuados, capaces de dar respuesta a las necesidades de nuestro importantísimo censo de Mayores en su propio entorno, se realiza este trabajo con el fin de conseguir dinamizar y armonizar Centros, Actividades y Personas para el mayor bienestar posible de estas últimas.

El marco referencial de este proyecto, se basa en dos grandes pilares:

1. El espectacular aumento de la esperanza de vida.
2. La legislación sobre atención, protección y promoción de la autonomía personal de los Mayores.

En esta normativa, se establece:

- Los centros, se han de configurar como lugares de promoción del bienestar de los Mayores tendentes a fomentar la convivencia, integración, participación, solidaridad, relación con el medio social y muy especialmente, formas de vida saludables.

Este proyecto cuenta y recoge una experiencia acumulada anterior al año 1999 en que se comenzó a impartir actividades en el centro de Arroyo de la Miel (Anica Torres) y muy especialmente la de estos últimos cuatro años (2006-2010) a través de una entidad profesional apropiada.

Como en este último periodo, debemos contar con recursos externos proporcionados por empresa especializada

OBJETIVOS GENERALES

El presente estudio, responde a una acción planificada, coordinada y global para el sector social al que se dirige donde se contemplan medidas en todas las áreas que afectan a estas personas, sin superar el ámbito competencial de los Centros, a fin de conseguir los siguientes objetivos:

1. *Impulsar y mejorar el bienestar físico, psíquico y social de las personas Mayores, poniendo a su disposición unas actividades especialmente diseñadas para su cuidado preventivo, progresivo, integral y continuado, en orden a la consecución del máximo bienestar en sus condiciones de vida.*
2. *Procurar la integración de los Mayores en todos los ámbitos de la vida social mediante su participación en las actividades que se lleven a cabo en su entorno físico y cultural, así como fomentar la aportación de sus conocimientos y experiencias.*
3. *Promover las condiciones precisas para que las personas Mayores lleven una vida autónoma, ofreciendo los medios para desarrollar sus potencialidades y frenar los procesos involutivos que acompañan a la edad avanzada.*

Los objetivos proyectados, están regidos por los principios generales siguientes:

- **AUTOESTIMA**
- **AUTONOMÍA**
- **INDEPENDENCIA**

DESTINATARIOS

Personas Mayores residentes en Benalmádena

Actualmente están inscritas en los libros de socios/as aproximadamente unas 5.800 personas de las cuales podemos considerar socios activos y participativos a 3.700.

Los integrantes de este gran colectivo, son los potenciales destinatarios de las actividades programadas.

ACTIVIDADES

Las actividades que se contemplan, igual que en años anteriores, son aquellas que requieren la aplicación de recursos externos y/o que hayan de ser impartidas por personas con una determinada y requerida cualificación técnica tanto por la naturaleza de las mismas y de los colectivos a que se dirigen como para la seguridad en el cumplimiento de objetivos.

Estas actividades, son también las mayoritariamente demandadas por nuestros Mayores, algunas se vienen impartiendo desde hace varios años, cuentan con una creciente aceptación y otras son el resultado de la evolución técnica en Actividad Física, Deportiva y Educación para la Salud:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

El deporte mejora la condición física, y un cuerpo en buena forma física goza de la aprobación y el reconocimiento de la sociedad, haciendo que los Mayores tengan una mejor opinión de su propia imagen.

Gimnasia de Mantenimiento

En edades avanzadas, retardar o mejorar los efectos negativos que la inactividad produce, es en resumen el fin general del programa de gimnasia de mantenimiento, que ha de ser adaptado al nivel de cada participante, se debe buscar:

- *Mantener un buen funcionamiento.*
- *Reducir el nivel de estrés psicológico.*
- *Retardar la pérdida de fuerza y masa muscular.*
- *Mantener el tono muscular y la gama de movimientos.*
- *Facilitar la coordinación dinámica de movimientos y equilibrio.*
- *Frenar el encogimiento de la musculatura y la debilitación de los huesos.*

Taichí

Es una técnica motora que de forma lenta y continua enlaza una secuencia en la que cada movimiento se inicia con el final del anterior y finaliza con el comienzo del siguiente. Proporciona equilibrio y flexibilidad. Se pretende:

- *Introducir y desarrollar un nuevo lenguaje de movimientos.*
- *Conseguir a través del TAICHI un estado profundo de relajación.*
- *El alineamiento correcto de la columna vertebral.*
- *Experimentar la sensación de que todas las partes del cuerpo se mueven en sincronía.*
- *Crear un ambiente estable en condiciones óptimas.*
- *Manifestar las sensaciones percibidas a partir de los movimientos.*

Pilates

Está basado en el conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y ballet uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Principios fundamentales que deben estar siempre presentes:

- *Alineamiento*
- *Centralización*
- *Concentración*
- *Control*
- *Precisión*
- *Fluidez*
- *Respiración*

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL

Expresión Corporal, es la disciplina deportiva cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son los instrumentos básicos y fundamentales.

Ejercicio Físico – Deportivo (Bailes, Castañuelas)

Son una excelente fuente de salud además de una buena opción para reducir el estrés y superar la timidez.

Este ejercicio no entiende de edades ni de clases.

El baile moviliza grandes grupos musculares, algo que resulta muy positivo para diferentes enfermedades, entre ellas destacan las patologías osteoarticulares, mejorando aspectos como la flexibilidad, fuerza y resistencia.

Actividad de Interpretación - Representación (Teatro)

Estimula la capacidad creativa o productiva. Es una fuente de recursos que ayudan al individuo a defenderse emocional, física, intelectual, imaginativa y socialmente.

El objetivo principal de estas actividades, es el de generar un espacio donde las personas se sientan reintegradas y activas, ejerciendo una disciplina que les permita expresarse y comunicarse de manera artístico-deportiva.

Se busca:

- *Revalorizar la creatividad.*
- *Permanecer activos intelectualmente.*
- *Mejorar la forma física.*
- *Fomentar la sensación de satisfacción personal y confianza en uno mismo.*
- *Estimular la autonomía.*
- *Ejercitar los sentidos.*
- *Recuperar capacidades sensoriales y perceptivas*

ACTIVIDADES CULTURALES-OCUPACIONALES

Son aquellas que responden a la promoción de actividades de cultura, ocio y terapia ocupacional con el fin de favorecer la conservación y la recuperación leve de las capacidades motoras, sensoriales y psicológicas al mismo tiempo que el nuevo conocimiento de técnicas y contenidos culturales.

Manualidades

Las Manualidades, desarrollan las capacidades de creación y expresión artística, proporcionando al alumno una amplia variedad de técnicas y conocimientos prácticos para trabajar con diversos materiales y artes aplicadas: papel, tela, pinturas, colorantes, barnizado, madera, metales, cajas, escayola, etc.

Se han de trabajar las Manualidades como soporte y orientación hacia objetivos de trabajo en base al mantenimiento - reforzamiento de las capacidades físicas y cognitivas:

- *Desarrollar destrezas y habilidades artísticas.*
- *Adquirir criterios propios, capacidad e iniciativa.*
- *Descubrir las posibilidades artísticas y prácticas de los materiales.*
- *Desarrollo y afianzamiento de habilidades motrices*

Restauración

Es el conjunto de procesos dedicados a la preservación de ciertos elementos, devolviéndoles la eficiencia y originalidad perdida/s a causa de la intervención humana o natural por el simple paso del tiempo.

Es una de las actividades que más satisfacción proporciona a los Mayores ya que ellos mismos, son capaces de poner en valor o rescatar del olvido todo tipo de objetos, que generalmente les han acompañado durante un gran periodo de su vida y en muchísimos casos durante toda ella y que precisamente por el tiempo transcurrido, se encuentran en estados de deterioro más o menos importantes.

Los objetivos a perseguir en estos trabajos de Restauración – Rehabilitación, son además de restablecer la función del producto y/o revalorizar su aspecto estético:

- *Comunicarse a través de medios de expresión plástica, desarrollar la creatividad y la capacidad de manifestaciones artísticas.*
- *Identificar y plantear el problema para su resolución de forma creativa.*
- *Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo.*
- *Potenciar y fomentar capacidades motoras, psíquicas y sensoriales con un fuerte impacto sobre la Autoestima.*

ACTIVIDADES LÚDICAS

Son instrumentos de mejora y prevención de los efectos negativos de la edad. La práctica de actividades lúdicas y recreativas genera numerosos beneficios para la salud física, mental y afectiva de los Mayores. Buscamos con estas actividades:

- *Mantenimiento y mejora de las capacidades cognitivas y la oportunidad que se brinda de iniciar o mejorar las relaciones sociales*
- *Se practican estas actividades, como forma de volver a sentir sensaciones olvidadas o que simplemente nunca habían experimentado*

Baile Fin de Semana

Al bailar, se practican nuevas formas de movimiento, y uno puede relacionarse con otras personas en un clima de fiesta, diversión y alegría. La persona mayor disfruta del momento por ser único, el ambiente agudiza sus sentidos más profundos y alivia preocupaciones momentáneamente.

Esta actividad es básicamente de ocio y esparcimiento contribuyendo al estrechamiento de vínculos y relaciones sociales; básicamente se trata de amenizar las tardes del fin de semana con música y baile en directo.

Pretendemos:

- *Mejorar el estado de ánimo e incluso la relación personal y la forma de convivir consigo mismo.*
- *Alimentar el interés por iniciar nuevos caminos. Tener nuevos incentivos, nuevos intereses y comunicarse de otra forma.*
- *También es una forma de emplear el cuerpo como medio de expresión, utilizando los sentidos.*

Celebración de Fiestas y eventos

Son actividades de carácter puntual que se desarrollan para el colectivo de Mayores del municipio y como conmemoración de algún evento, fiesta u homenaje

Fiesta Navidad en los Centros

Fiesta de Carnaval

Cruz de Mayo

Fiesta de Fin de Curso

METODOLOGÍA

La metodología a utilizar en el colectivo de Mayores, se deberá dirigir a introducir cambios en el entorno, de tal modo que el comportarse de una forma saludable les reporte beneficios inmediatos

EVALUACIÓN

La evaluación como valoración continua, además de otras funciones y debido a su carácter de trabajo próximo al Mayor, es una gran fuente de información de la que poder extraer importantes parámetros cualitativos de resultados.

CONSIDERACIONES FINALES

Se contratará con empresa dedicada a la Animación Socio-Cultural y que cumpla con los siguientes requisitos:

- 1. El personal directamente responsable de las actividades debe acreditar una experiencia en trabajo con Mayores de al menos tres años.**
- 2. Al menos uno de sus componentes debe ser Técnico Superior de Deportes, con especialidad adicional en Salud y Mayores.**
- 3. La persona responsable de la elaboración/mantenimiento de la Base de Datos del censo de Mayores debe acreditar formación y experiencia en aplicaciones informáticas como base de datos o procesador de textos.**
- 4. La entidad adjudicataria, deberá prestar asesoramiento técnico o dirección, en su caso, en aquellas actividades autogestionadas por los socios/as, u otras, previa petición escrita del órgano responsable**
- 5. La entidad adjudicataria, deberá cumplir con la legislación vigente en materia de Protección de Datos, debiendo acreditar la inscripción de sus ficheros en la Agencia Española de Protección de Datos .**
- 6. Deben cubrirse como mínimo, los siguientes perfiles de trabajo:**
 - Coordinador/a socio-cultural con gestión administrativa.**
 - Licenciado en en educación física**
 - Monitor/a Actividades manuales-ocupacionales**
 - Monitor/a de Teatro**
 - Monitor/a Bailes**
 - Monitor/a Música (Baile social fines de semana)**

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS DEL CONTRATISTA.

La Dinamización de los Centros, donde se dé cobertura a todo el colectivo de socios. Los talleres que tendrán que acometer serán los siguientes:

CENTRO MAYORES "ANICA TORRES"

- Gimnasia de Mantenimiento
- Taichí
- Pilates
- Baile español
- Castañuelas
- Teatro
- Manualidades
- Restauración
- Baile Sábados y Domingos
- Otros proyectos

CENTRO MAYORES "SILVESTRE GONZÁLEZ"

- Gimnasia de Mantenimiento
- Taichí
- Baile español
- Castañuelas
- Manualidades
- Otros proyectos

Preparación-organización de (ambos centros):

- Fiesta de Navidad
- Fiesta de Carnaval
- Cruz de Mayo
- Fiesta fin de curso
- Cena feria

Otras actividades de servicio (ambos centros):

- Gestión de la Base de Datos General de Socios (o Censo de Mayores).
- Elaboración de carné de socios /as, con aportación de programa informático específico para ello.
- Administración y Coordinación
 - Redacción de informes, memorias, modelos de impresos...etc.
 - Organización de actos y eventos.
 - Difusión y promoción de las diferentes actividades (cartelería, etc.).

En general, las diferentes Actividades, excluyendo el Baile de fines de semana, llevan un discurrir paralelo al curso educativo. Comienzan en Septiembre-Octubre y finalizan en Junio (ver Temporalización)

Siempre habrá un responsable de la empresa, en horarios de mañana o de tarde, según necesidades y de acuerdo con la Dirección.

TEMPORALIZACIÓN Centro "Anica Torres"

Curso 2010/11												
Actividades	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A
Recepción												
Solicitud	█											
Gimnasia de Mantenimiento		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Taichí		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Pilates		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Baile español		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Castañuelas		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Teatro		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Manualidades - Reciclado		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Restauración - Rehabilitación		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Baile Fin Semana	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	
Fiestas-Eventos	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	

TEMPORALIZACIÓN Centro "Silvestre González"

Curso 2010/11												
Actividades	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A
Recepción												
Solicitud	█											
Gimnasia de Mantenimiento		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Taichí		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Baile español		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Castañuelas		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Manualidades - Reciclado		█	█	█	█	█	█	█	█	█		
Fiestas-Eventos	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	

EXCELENTÍSIMO
AYUNTAMIENTO
DE BENALMÁDENA



Técnico Responsable de Centros

Mary Carmen Pineda
Trabajadora Social