



**PROGRAMA
XIMNASIA para persoas MAIORES
Ano 2012/2013**

INTRODUCCIÓN

Dende a concellería de Política de Benestar e dentro do programa de avellentamento activo para as persoas maiores vaise realizar a actividade de ximnasia .

A actividade deportiva para este colectivo non pode ser concebida para gañar medallas o batir records, se non dirixida dende a perspectiva da saúde e a recreación.

Ao longo dos anos producíronse distintos cambios no colectivo das persoas maiores un deles foi o aumento cuantitativo das persoas maiores de 65 anos e dentro de este sector o relativo aos maiores de 80 anos.

Pasamos dunha sociedade con moitos nacimentos e moitos falecementos a unha sociedade donde hai poucos nacimentos e poucos falecementos.

É importante cuidarse físicamente para vivir moitos anos pero moito máis importante é cuidarse para vivilos ben.

A ciencia demostrou que practicar exercicio é especialmente eficaz para seis enfermidades específicas: cardiopatía isquémica, hipertensión, obesidade, diabete, osteoporose e as relacionadas cos estados de ánimo: depresión, ansiedade, etc.

**Datos do padrón de habitantes do Concello de Vigo do ano 2010**

Idades	Total	Homes	%	Mulleres	%	% Total
66-85	44002	18351	6,13	25651	8,57	88,27
>86	5842	1606	0,54	4236	1,42	11,72
> 65	49844	19957	6,67	29887	9,99	

É de reseñar o *alto porcentaxe de mulleres* nas persoas >86 anos en relación cos homes.

Idade media avellentamento

79,9

OBXECTIVOS DO PROXECTO:

- Retardar o deterioro funcional e prevenir a dependencia na vida diaria.
- Ocupación do tempo libre
- Mellorar a calidade de vida
- Potenciar a comunicación e as relacións interpersoais.

PRAZAS OFERTADAS

No programa de ximnasia para persoas maiores ofertárense 250 prazas

REQUISITOS PARA PODER PARTICIPAR:

- Estar empadroadado no Concello
- Ter 65 anos ou mais no momento da solicitude
- Contar con autonomía para realizar a actividade.
- Non superar os ingresos netos de 642,00€ ao mes/persoa



PRAZO DE SOLICITUDE

As solicitudes presentadas no rexistro xeral do Concello terá validez ata a finalización da actividade o 15 de decembro do ano 2013.

O prazo de solicitudes será ata o día 20 de febreiro de 2012.

A partir desta data, as solicitudes que se presenten pasarán a lista de espera.

PREZO DA ACTIVIDADE

A actividade será gratuita

DOCUMENTACIÓN A ACHEGAR:

Cada solicitude irá acompañada de:

1.-Fotocopia do DNI do solicitante e do seu conxuxe ou parella.

2.-Xustificación documental dos recursos económicos:

2.1) Teranse en conta os ingresos da **persoa solicitante** que achegará :

- Fotocopia compulsada da/s pensión/s actual ou prestación/s (INSS, ou da entidade pagadora) que perciba
- Fotocopia compulsada, positiva ou negativa, correspondente ao último período impositivo do Imposto sobre a Renda das Persoas Físicas. (Se asina a autorización do Anexo II, esta información solicitarase directamente polo Concello á Agencia Tributaria)
- No caso de non percibir pensión achegará certificado negativo

2.2) No caso de que a persoa **solicitante tivera cónxuxe ou parella** de feito, entenderase como renda persoal a metade da suma dos ingresos de ambos os membros da parella. Tendo que aportar o cónxuxe o parella a mesma documentación do apartado anterior.

3.-Informe médico no que se faga constar que esta apto para a realización da actividade.



SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

No caso de que existan máis solicitudes que prazas será a técnica da Concellería de Política de Benestar a responsable de facer a selección dos participantes, tendo en conta o seguinte orden de criterios:

1º Ingresos do solicitante:

Priorizaranse os ingresos mensuais netos por orden inverso á contía, e dicir terán preferencia as contías mais baixas.

2º A idade do solicitante:

Neste apartado primará a maior idade

3º En caso de empate:

Terase en conta a data e hora da solicitude no rexistro xeral do concello

En caso de que o solicitante e a súa parella queiran participar na actividade farase a media dos ingresos mensuais e da idade.

GRUPOS XIMNASIA

- Realizaranse 12 grupos de ximnasia, cada grupo terá 20 persoas, e impartirase dúas veces a semana durante 45 minutos.

VIXENCIA DA CONVOCATORIA

A presente convocatoria irá dende:

- Febreiro de 2012 ata o 15 de decembro de 2012
- Dende o 15 de xaneiro de 2013 ata o 15 de decembro de 2013
- Cada ano existirá un periodo vacacional dende o 15 de xuño ata o 15 de setembro.



LUGAR DE REALIZACIÓN DA ACTIVIDADE

A actividade de ximnasia levarase a cabo nas seguintes instalacións:

- ✓ Pavillón Central (Travesas)
- ✓ Pavillón de Lavadores
- ✓ Pavillón de Teis
- ✓ Pavillon do Berbés
- ✓ Bouzas
- ✓ Coia

ALTAS, BAIXAS E LISTAS DE AGARDA

Corresponde á Concellería de Política de Benestar a xestión das baixas e altas na actividade de ximnasia,

Altas :

As altas levaranse a cabo tendo en conta prioritariamente os menores ingresos económicos e a maior idade entre as persoas que cumpren os requisitos para participar.

Unha vez cubertas as 20 prazas , so se poderán dar novas altas naqueles grupos nos que se produciran baixas definitivas ou suspensións temporais por enfermidade.

Para as novas altas seguiranse as listas de agarda existente en cada grupo.

Para intentar a mínima obstaculización no desenvolvemento da actividade, as altas novas daranse ao inicio de cada mes.



Baixas temporais

Serán motivo de suspensión temporal as seguintes causas:

- Tres faltas ou mais continuadas por motivo de operación quirúrxica o enfermidade grave (achegando xustificación).
Unha vez finalizada a suspensión temporal o participante poderá reincorporarse de novo ao grupo.

- As prazas vacantes en cada taller procedentes dunha suspensión temporal cubriranse, sen que a incorporación da persoa que estaba en suspensión temporal implique que non poida continuar a persoa que a substituíu.

- As novas altas sairán da lista de agarda (tanto nas baixas definitivas como nas suspensións temporais por enfermidade)

Baixas definitivas

Serán motivo de baixas definitivas as seguintes causas:

- Renuncia voluntaria da persoa usuaria da actividade.
- Modificación das causas que deron lugar á concesión da actividade.
- Ocultamento ou falsidade dos datos que foron tidos en conta para a concesión da actividade.
- Tres faltas continuadas sen xustificación

Lista de agarda:

Elaborarase unha lista de agarda coas solicitudes recollidas, ordenadas según os criterios estipulados no apartado de selección dos participantes (ingresos e idade)

As persoas que se vaian incorporando ao longo do curso terán que presentar ó monitor ou monitora a carta de admisión no grupo de ximnasia emitida pola Concellería de Política de Benestar.



Coordinación e seguimento dos grupos de deporte

Corresponde á técnica do Servizo de persoas maiores da Concellería de Política de Benestar a planificación, coordinación e seguimento dos grupos da actividade de ximnasia.

A contratación dos monitores farase por parte da concellería de Política de Benestar.

O/a monitor/a será o/a responsable de :

- Facer a presentación da actividade
- Remitir ó servizo de maiores na primeira semana de cada mes o control de asistencia de cada grupo, que se xustificará co parte de sinaturas.
- Elaborarán unha avaliación ao final do ano.
- Pasarán a cada alumno a enquisa de satisfacción elaborada polo servizo de maiores.
- Comunicar calquera incidencia que afecte ao desenvolvemento da actividade.
- Consultar previamente ao servizo de maiores, calquer cambio a efectuar.
- Toda a documentación (carteis, fichas, debuxos, etc) que fagan referencia a actividade de ximnasia, subvencionada pola Concellería de Política de Benestar levará o logo do Concello.
- No departamento de Política de Benestar existirá unha copia do material entregado aos alumnos.
- Será por conta do monitor o material necesario para levar a cabo a actividade.
- Os datos referentes aos participantes son do Concello de Vigo segundo o seguinte artigo da Lei orgánica de protección de datos de carácter persoal, que se cederán para o desenvolvemento da actividade de ximnasia.

De acordo co previsto o artigo 5 da Lei orgánica 15/1999, "Lei de protección de datos de carácter persoal", infórmase de que os datos incluídos nesta solicitude, serán rexistrados en ficheiros automatizados responsabilidade do Concello de Vigo para xestión de usuarios con acceso aos ficheiros con datos de carácter persoal. E autorízase a reproducir calquera fotografía ou imaxe obtida durante a realización das diferentes actividades do programa de Ximnasia para persoas maiores.

Os dereitos de acceso, rectificación, cancelación de datos e oposición poderanse realizar nos termos previstos na citada lei