# ESCUELAS DE DEPORTE SALUD

# PARA ADULTOS Y MAYORES 2020

Esta actuación de Deporte para la Salud tiene la vocación de generar un ambiente favorable a la práctica de la actividad físico deportiva entre la población adulta, promoviendo y fomentando hábitos saludables a través de propuestas de actuación que favorezcan la toma de conciencia ciudadana en cuanto a los beneficios que esta práctica les reporta para su estado de salud integral presente y futuro.

**Destinatarios:**

Municipios menores de 1.500 habitantes.

**Carga lectiva y temporalización:**

Se realizarán un máximo de 24 sesiones de 1 hora de duración.

 **Contenidos/Sesiones:**

 Estas sesiones tendrán la estructura básica de calentamiento, trabajo aeróbico, tonificación y vuelta a la calma.

**EJEMPLO DE SESIONES**

Coordinación Motriz General.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Baile Terapéutico.  |
|   | Trabajo de Autocargas con fichas.  |
|   | Estiramientos estáticos.  |
|   | Higiene postural y Relajación.  |

 Sesión: Memoria y Atención.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Baile Terapéutico.  |
|   | Juego de fuerza y Ritmo.  |
|   | Trabajo de Tonificación muscular y Memoria.  |
|   | Técnicas de respiración.  |

Ejercicio en Casa.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Baile Terapéutico.  |
|   | Trabajo de Tonificación en casa.  |
|   | Ejercicios de descarga.  |
|   | Técnicas de relajación corporal.  |

Cuido mi Espalda.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Baile Terapéutico.  |
|   | Trabajo de Tonificación Espalda y Abdomen.  |
|   | Ejercicios de corrección postural.  |
|   | Estiramientos aconsejados.  |

 Podrán participar en las **actividades del Proyecto de Escuelas de Salud para Adultos y Mayores** todos los municipios menores de 1.500 habitantes, y  **que no posean Escuela de Salud Propia,** enviando el siguiente modelo de solicitud que se anexa en hoja/archivo adjunto entre el **4 y el 17 de febrero**, a través de la Oficina virtual, ubicada en nuestra web en [www.dipalme.org](http://www.dipalme.org). de conformidad con lo indicado en el art. 14.2 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

Diputación agrupará a los municipios en base a su cercanía y días de semana, tomando de referencia los horarios y días del año 2019, durante **24 jornadas a razón de 1 por semana**, y en los meses de marzo, abril, mayo, junio, septiembre, octubre, noviembre y diciembre de 2020.

 El Área de Deportes y Juventud de la Diputación de Almería, una vez recibida la hoja de solicitud cumplimentada en todos sus apartados, remitirá al Ayuntamiento solicitante el día de la semana que se le ha concedido, así como el inicio de la actividad a través de e-mail.

**CONTACTO:**

|  |
| --- |
| **Sede Central** Pabellón Moisés Ruiz (Almería) Ctra. de Níjar-Los Molinos s/n 04009 Almería Tfno:950 211327 Fax: 950 211547 cooperaciondeportiva@dipalme.org  |
| **Zona 1: Alhama de Almería**  C/ Artes de Arcos Marco, s/n. 04400. Teléfonos: 628 14 36 13 - 15 – 17  deporteszona1@dipalme.org  | **Zona 2: Tabernas**  C/ Reyes Católicos, s/n. 04200. Teléfonos: 609 00 28 13 / 609 00 37 91  deporteszona2@dipalme.org  |
| **Zona 3: Olula del Río**  Avenida Ver de Olula, s/n. 04860. Teléfonos: 618 31 11 56 / 618 31 06 05 /618 31 08 76  deporteszona3@dipalme.org  | **Zona 4: Vera**  Plaza Mayor s/n - Edificio Usos Múltiples, 3º planta - 04620 Teléfonos: 606 99 70 45 / 606 99 97 26  deporteszona4@dipalme.org  |

**SOLICITUD DE SERVICIO DE ESCUELAS DE DEPORTE SALUD**

**PARA ADULTOS MAYORES**

**EDICION 2020.**

 El Ayuntamiento de       en su representación, D./Dña.       como alcalde/alcaldesa,

 **SOLICITA** la colaboración y coordinación de la Diputación de Almería, Área de Deportes y Juventud, para la realización de la actividad denominada **Escuelas de Salud**, siendo la fecha para su realización la siguiente:

**NOMBRE INSTALACIÓN**:

**DIRECCIÓN:**

**PERSONA DE CONTACTO:**

**CARGO:**

**TELÉFONO:**

**RESPONSABLE POLÍTICO:**

**CARGO:**

**TELEFÓNO:**

En      , a       de       de 2020.

Fdo.

**INFORMACIÓN BASICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES:**

De conformidad con la normativa de protección de datos personales, le informamos que los datos personales que se recogen en este formulario serán objeto de tratamiento en la actividad ACTIVIDADES DEPORTIVAS responsabilidad de DIPUTACIÓN DE ALMERÍA con la finalidad de GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD DE FOMENTO, ANIMACIÓN Y PROMOCIÓN DEL DEPORTE EN EL ÁMBITO DE LA PROVINCIA DE ALMERÍA. ASÍ COMO EL USO Y GESTIÓN DEL PABELLÓN MOISÉS RUIZ., en base a la legitimación de CONSENTIMIENTO, OBLIGACION LEGAL, INTERES PUBLICO. [Mas informacion sobre Proteccion de Datos personales](https://app.dipalme.org/proDatos/registros/registrosActRespConsulta.zul?id=30) en el apartado de privacidad de www.dipalme.org o bien en la oficina de información o dependencia donde realice su gestión. Puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad, siguiendo las indicaciones facilitadas, previa acreditación de su identidad. Con la firma de este formulario, confirmo que he leído y acepto el tratamiento de mis datos personales para la actividad ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

Este Ayuntamiento se **compromete** a:

1. Abonar la cantidad de **doscientos cincuenta euros (250,00 €)** por las de 24 jornadas del servicio de monitores/animadores a la Diputación provincial (**IBAN ES63 3058 0199 4827 3200 0063**) antes del inicio de la actividad, debiendo indicarse en el ingreso el concepto: **Escuelas de Salud – 2020**

1. El Ayuntamiento confeccionará un **listado de participantes** que será **enviado**, junto con el justificante del ingreso, a la Oficina de Gestión Zonal correspondiente, con t**res días** de antelación al inicio de la primera jornada. Se contará con la confirmación de la Oficina de Gestión Zonal de Deportes, para la realización de esta actividad.

1. Las personas interesadas en participar deberán rellenar la hoja de inscripción correspondiente, así como el consentimiento informado, sin ninguno de los cuales, no podrá participar bajo ningún concepto en el desarrollo de la actividad. Las actividades estarán dirigidas principalmente a los **mayores de 50 años**.

1. Formar grupos de un **mínimo** de **10 personas y un máximo** de **25 personas,** para poder desarrollar la actividad con la mayor calidad posible.

1. Facilitar una **instalación deportiva** en perfecto estado (sólo se admitirá una sede por municipio y no podrá modificarse la instalación propuesta salvo causa de fuerza mayor).

Deberá disponer de los medios suficientes en la instalación para desarrollar adecuadamente la actividad (punto de luz, aseos) y encontrarse en condiciones óptimas de limpieza y accesibilidad.

1. Nombrar un **responsable municipal** de control de la actividad, que facilitará a la empresa prestataria del servicio, los recursos necesarios para la correcta ejecución de la misma, debiendo coordinarse con la Oficina Gestión Zonal ante cualquier imprevisto o modificación de fechas.

1. Prever, con anterioridad a la realización de la actividad, las medidas oportunas para evacuar, en caso necesario y con la mayor celeridad, a cualquier accidentado al Centro de Salud más próximo.
2. A realizar y enviar la memoria de participación a los equipos técnicos zonales en el plazo de 10 días desde la finalización de la actividad, en el modelo facilitado por la Diputación de Almería.

1. Colocar, en sitio visible, los soportes promocionales (carteles) facilitados por el Área de Deportes y Juventud de la Diputación de Almería

En      , a       de       de 2020

Fdo.