



2022

CIVITAS en movimiento



Mejora de la calidad de vida a través de actividades deportivas y culturales para personas con discapacidad intelectual



ÍNDICE

1.- Justificación de la necesidad.	2
2.- Descripción del proyecto.....	3
3.- Ámbito de actuación.....	5
4.- Objetivos.	5
5.- Actividades.....	5
6.- Cronograma.....	7
7.- Personas beneficiarias.	7
8.- Resultados esperados.	8
9.- Recursos.	8
10.- Modelo de seguimiento y evaluación.....	9





1.- Justificación de la necesidad.

Con respecto a las consecuencias físicas y psicológicas tras el largo período de confinamiento durante el estado de alarma por covid-19, se dieron multitud de factores que incidieron en el estado de salud física y mental de los/as usuarios/as de CIVITAS. Esta situación supuso un brusco cambio en la rutina diaria de este colectivo, pasando de una atención diaria especializada en los centros de día CIVITAS (terapia ocupacional, fisioterapia, educación física, actividades de autonomía personal y social, estimulación cognitiva, etc.), a permanecer 24 horas en el domicilio.

Tras la reincorporación a la atención presencial en los centros, se detectó un nuevo temor en las personas con discapacidad intelectual y en sus familias, observándose una mayor tendencia a permanecer en el domicilio con las consecuencias que ello conlleva (sedentarismo, escasa socialización, hábitos poco saludables...), por lo que la Asociación CIVITAS ha considerado necesario implantar el proyecto “CIVITAS en movimiento” para contrarrestar, en la medida de lo posible, dichas circunstancias. Por tanto, en la ejecución de este proyecto, se pretende que los/as beneficiarios/as desarrollen su autonomía e integración social, utilizando para ello recursos comunitarios.

Destacar que la posibilidad de contar con oportunidades para participar en el ambiente comunitario con actividades deportivas y culturales y favorecer el ejercicio al aire libre, entre otras acciones, posibilitará llevar una vida más satisfactoria, logrando una mayor integración en la comunidad.

Es un hecho demostrado que la actividad física y deportiva como hábito aporta innumerables beneficios a la salud, no solo en el ámbito físico (fuerza, resistencia, velocidad...), también en otros niveles como el psicológico (afán de superación, autoestima, autodisciplina...) y el social (relaciones interpersonales, cooperación, empatía...). Además, la asistencia a eventos culturales, beneficia al enriquecimiento personal y al aprendizaje de cómo ocupar parte del tiempo libre con actividades placenteras que ayudan a cohesionar el grupo de amigos o familiares.





2.- Descripción del proyecto.

Teniendo en cuenta que las personas con discapacidad intelectual son una población en riesgo de exclusión social, nace la necesidad de fomentar su inclusión en la comunidad y el desarrollo de todos los aspectos de su vida, atendiendo a sus intereses y preferencias y promoviendo la igualdad de oportunidades.

Por ello, nace el proyecto “CIVITAS en movimiento”, cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, favoreciendo su integración social.

Para alcanzar los objetivos propuestos, se ha programado una serie de actividades deportivas y culturales que se ejecutarán dentro del municipio de Las Palmas de Gran Canaria. Dichas actividades se han adaptado a los distintos grados de discapacidad según los grupos de usuarios/as, siendo un total de 14 beneficiarios/as.

El personal directamente implicado en el proyecto será tres monitores/as-educadores/as, quienes ya pertenecen a la plantilla de CIVITAS y dedicarán parte de su jornada laboral al presente proyecto. Dichos profesionales se encargarán de seleccionar a los/as participantes, informar a sus respectivas familias, programar las actividades a desarrollar y buscar los recursos necesarios para ello, realizar un acompañamiento activo a los/as beneficiarios/as en cada momento del proceso y recabar los datos para la elaboración de la memoria técnica de ejecución.

Al finalizar esta iniciativa, se pretende haber combatido el sedentarismo y mejorado y/o mantenido el estado de salud de las personas beneficiarias. Además, a lo largo del proyecto se pretende ir generando interés por actividades deportivas y culturales fuera del hogar, así como fomentar las relaciones sociales y hábitos saludables.

“CIVITAS en movimiento” se llevará a cabo desde el 10 de enero al 29 de julio de 2022, participando 14 usuarios/as con discapacidad intelectual de la Asociación CIVITAS que se dividirán por grupos, según el interés de la demanda que tenga cada actividad por parte de las personas beneficiarias.

Con respecto a la viabilidad técnica, económica y de gestión de este proyecto, la Asociación CIVITAS cuenta con parte del personal para la ejecución del mismo, así como infraestructura (instalaciones deportivas y piscina) donde se llevarán a cabo algunas de las actividades programadas. Además, destacar que CIVITAS cuenta con una amplia experiencia en la ejecución de proyectos deportivos y culturales dirigidos a personas con discapacidad intelectual, aportando a esta iniciativa parte de sus fondos propios.

Por otra parte, la entidad dispone de certificado ISO 9001: 2015 vigente hasta el 23/11/2023 y participa anualmente en el informe del Comisionado de Transparencia y Acceso a la Información Pública de Canarias.

En cuanto a la sostenibilidad de esta iniciativa, se incluirá en la actividad de senderismo, la limpieza de barrancos u otros lugares donde se realice dicha actividad, dando a los/as usuarios/as nociones de cuidado medioambiental para su concienciación al respecto. CIVITAS también cuenta en sus instalaciones con placas solares para el suministro de energía de parte de su consumo eléctrico.



Vista aérea de la instalación de placas solares en la Asociación CIVITAS.

En referencia a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, el presente proyecto se alinea con:

- ✓3. Salud y bienestar: a través de “CIVITAS en movimiento” se promueve la adquisición de hábitos saludables a través de la actividad deportiva para mejorar la calidad de vida de los/as participantes del proyecto.
- ✓10. Reducción de las desigualdades: se intentará disminuir una situación de desigualdad por motivos de discapacidad intelectual, desarrollando actividades en el entorno comunitario para favorecer la integración social y la participación de los/as beneficiarios/as como ciudadanos/as de pleno derecho.

También se ha contemplado en esta iniciativa la perspectiva de género, seleccionando para ello el mismo número de hombres y de mujeres para formar el grupo de trabajo.

Finalmente, como centro de sociosanitario, CIVITAS garantizará las medidas sanitarias adecuadas para la prevención del covid-19.



3.- Ámbito de actuación.

El proyecto se realizará en distintos puntos ubicados en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria, intentando que las actividades programadas se ejecuten en todos los distritos de la ciudad.



4.- Objetivos.

Objetivos generales

1. Incrementar la calidad de vida de un grupo de 14 usuarios/as con discapacidad intelectual.
2. Fomentar la integración social de los/as participantes del proyecto.
3. Favorecer las relaciones grupales y adquisición de valores socio-deportivos.
4. Entrenar la autodeterminación y el autoconcepto en los/as participantes del proyecto.

Objetivos específicos

- 1.1. Prevenir y reducir las consecuencias de la vida sedentaria (enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad...).
- 1.2. Conocer la ubicación de los parques saludables instalados en la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria.
- 2.1. Despertar el interés de los/as usuarios/as por actividades culturales y los recursos comunitarios del municipio de Las Palmas de Gran Canaria.
- 3.1. Fomentar la tolerancia, el respeto, el trabajo en equipo y el juego limpio.
- 4.1. Entrenar la toma de decisiones en base a las preferencias personales.

5.- Actividades.

El proyecto contiene las siguientes actividades que se han planificado para contribuir a la mejora de la calidad de vida de los/as usuarios/as y entrenar otras habilidades que puedan resultarles de utilidad:

1.1.1. Sesiones donde se trabajará higiene postural, psicomotricidad fina y gruesa, habilidades motóricas, psicomotricidad en el medio acuático (piscina de rehabilitación terapéutica), acondicionamiento físico, senderismo, baloncesto y fútbol-sala.



1.1.2. Asistencia a dos charlas organizadas por la Oficina de Consumo del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria sobre hábitos sanos y saludables, así como consumo consciente y sostenible.

1.2.1. Elaboración de un mapa con la ubicación de los parques saludables instalados en la ciudad para facilitárselo a los/as participantes, instruyéndoles para acceder y realizar un uso adecuado de dichas instalaciones.

2.1.1. Organizar y ejecutar un cronograma de actividades culturales desarrolladas en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria como guía de recurso.

2.1.2. Desarrollar la orientación espacial para facilitar el uso de los recursos comunitarios de manera autónoma.

3.1.1. Planificar y ejecutar juegos de cooperación y de equipo que fomenten la aceptación de valores y la cohesión del grupo.

4.1.1. Facilitar un espacio de debates y técnicas de autoconocimiento para identificar y expresar las preferencias personales y poder tomar decisiones sobre las actividades deportivas y visitas culturales a realizar.



Actividad de senderismo en el barranco Guinguada (izquierda) y visita cultural a la Fundación de Arte y Pensamiento Martín Chirino - Castillo de La Luz (derecha).



6.- Cronograma.

	2022							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Presentación a la IV Convocatoria Sagulpa 2022					X			
Selección de usuarios/as	X							
Sesiones de higiene postural, psicomotricidad fina y gruesa, habilidades motóricas, psicomotricidad en el medio acuático (piscina de rehabilitación terapéutica), acondicionamiento físico, senderismo, baloncesto y fútbol-sala.	X	X	X	X	X	X	X	
Charlas organizadas de hábitos sanos y saludables, así como consumo consciente y sostenible.					X			
Elaboración de un mapa con la ubicación de los parques saludables instalados en la ciudad.		X						
Organizar y ejecutar un cronograma de actividades culturales desarrolladas en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria como guía de recurso.	X	X	X	X	X	X	X	
Actividades de desarrollo de orientación espacial.	X	X	X	X	X	X	X	
Juegos de cooperación y de equipo.	X	X	X	X	X	X	X	
Espacios de debates y técnicas de autoconocimiento.	X		X		X		X	
Memoria final e informe sobre la difusión realizada del proyecto.								X

7.- Personas beneficiarias.

En este proyecto participará un grupo de 14 personas con discapacidad intelectual con resolución de reconocimiento de la situación de dependencia, mayores de 12 años, de ambos sexos y residentes en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria.





8.- Resultados esperados.

- Que, al menos, el 80% de los/as beneficiarios/as mantenga y/o mejore su estado de salud al finalizar el proyecto.
- Que, al menos, el 80% de las personas beneficiarias asistan a las dos charlas programadas en colaboración con la Oficina de Consumo del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.
- Que, al menos, el 100% de los/as usuarios/as reciba el mapa de los parques saludables instalados en la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Que, al menos, el 80% de los/as usuarios/as acudan a las actividades culturales programadas en el proyecto.
- Que, al menos, el 65% de las personas beneficiarias sean capaces de orientarse en su entorno más cercano de manera autónoma.
- Que, al menos, el 75% de los/as usuarios/as participe en las actividades que fomenten la cohesión del grupo de participantes.
- Que, al menos, se ejecuten 4 sesiones de debates a lo largo de la duración del proyecto.

9.- Recursos.

Recursos humanos:

- Gerente y coordinador del proyecto.
- 1 trabajadora social.
- 3 monitores/as-educadores/as.

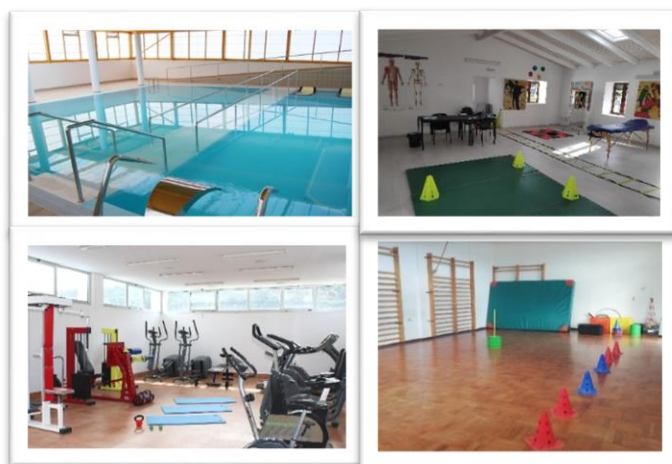
Recursos materiales:

- Material deportivo: canastas de baloncesto, barra olímpica, vallas, platos olímpicos, bandas elásticas, step...
- Cremas de protección solar para la actividad de senderismo u otras actividades al aire libre.



Recursos de infraestructura:

- Instalaciones deportivas ubicadas en las instalaciones de la Asociación CIVITAS: piscina de rehabilitación terapéutica, gimnasio de musculación, sala polivalente y una cancha de baloncesto y fútbol-sala.



Otros recursos:

- Parques saludables del municipio de Las Palmas de Gran Canaria.
- Rutas de senderismo: barranco Guiniguada, barranco de San Lorenzo, playa de Las Canteras, El Confital, Avenida Marítima...
- Oficina de Consumo del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

Recursos financieros:

GASTOS DIRECTOS	APORTACIÓN SAGULPA	APORTACIÓN CIVITAS	TOTAL GASTOS DIRECTOS
Honorarios de profesionales	2.080,00.- €	4.160,00.- €	6.240,00.- €
Material deportivo y cremas de protección solar	2.537,07.- €	0,00.- €	2.537,07.- €
Combustible piscina	1.382,93.- €	155,72.- €	1.538,65.- €
TOTAL COSTE PROYECTO	6.000,00.- €	4.315,72.- €	12.784,00.- €



10.- Modelo de seguimiento y evaluación.

☺ Según EL MOMENTO en el que se evalúa:

Se utilizará la evaluación continua, lo cual permitirá determinar si los objetivos y/o acciones planteadas se están alcanzando y en qué aspectos se podría estar errando o acertando.



Por otra parte, se realizará una evaluación final que se materializará en una memoria donde se incluirán datos objetivos de los resultados del proyecto que permitirá conocer el alcance del mismo y mejorar futuras acciones de este tipo.

☺ Según LA PERSONA:

Considerando que la evaluación está a cargo de personas implicadas en la ejecución del proyecto, directa o indirectamente, éstas evalúan sus propias tareas para determinar si los objetivos propuestos se están alcanzando, por lo que se estaría ante una evaluación interna.

☺ Según CÓMO se evalúa:

También se contempla un modelo mixto que comprende aspectos cuantitativos y cualitativos. En esta clase de evaluación se hacen registros mediante técnicas como la observación participante.

Los indicadores a evaluar son los siguientes:

CUANTITATIVOS	CUALITATIVOS
<ul style="list-style-type: none">• N.º de usuarios/as que participan en el proyecto (beneficiarios/as directos/as).• N.º de profesionales que participan en el proyecto.• Coste total del proyecto.• Grado de satisfacción de los/as beneficiarios/as del proyecto.• N.º de actividades deportivas realizadas.• N.º de actividades culturales realizadas.• N.º de charlas realizadas.• Grado de participación de los/as usuarios/as en las actividades ejecutadas.• N.º de modificaciones/adaptaciones que se pudieran introducir a lo largo de la ejecución del proyecto.• N.º de difusiones realizadas del proyecto.	<ul style="list-style-type: none">• Valoración de la adquisición de hábitos saludables aprendidos tras la ejecución del proyecto.• Evaluación de los profesionales del desarrollo y resultados del proyecto.• Valoración de las familias (beneficiarios/as indirectos/as) sobre la utilidad del proyecto.

En Las Palmas de Gran Canaria, mediante fecha y firma digital.