

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PARTICULARS PER LA CONTRACTACIÓ D'UNA EMPRESA DE SERVEIS PER A LA REALITZACIÓ DE LA GIMNÀSTICA DE LA GENT GRAN EXP

1. Objecte del contracte
2. Descripció del servei
3. Organització del programa i tasques a realitzar
4. Funcions que es desprenen del contracte.
5. Estructura organitzativa
6. Execució de les Activitats.
7. Ampliació o modificació de la Programació.
8. Docents i professionals.
9. Material Necessari per a les Activitats.
10. Avaluació
11. Annexos.

1. OBJECTE DE CONTRACTE

L'objecte d'aquest plec és regular el servei de les activitats de gent gran, que consisteix en la gestió i realització de les accions programades dins l'Envelliment Actiu, que inclou la gimnàstica +60.

L'adjudicatari podrà ser una empresa i s'haurà de fer càrrec tant de la gestió, com de l'execució del servei en el municipi de Santa Perpètua de Mogoda.

2. DESCRIPCIÓ DEL SERVEI

L'Ajuntament de Santa Perpètua de Mogoda, dins la programació sociocultural, proposa un seguit d'accions dedicades exclusivament a la gent gran. L'Envelliment actiu fa referència a aquestes activitats per potenciar l'autonomia i la salut de les persones grans. Oferint una varietat de propostes i espais, adaptant-se contínuament a la realitat de la gent gran de Santa Perpètua de Mogoda.

En aquest sentit la regidoria de gent gran, té com a missió garantir i fomentar l'accés de la ciutadania a espais i propostes d'aquest envelliment actiu, per posar a l'abast de

la ciutadania eines per potenciar les habilitats de cada individu, el seu desenvolupament personal, cultural, que fomenti l'aspecte relacional amb el seu entorn sociocultural i generi oportunitats de transformació social vinculada al context i la comunitat.

El servei contractat a més de cobrir aquesta funció bàsica, també realitza un servei de caràcter mes ampli, ja que es busca potenciar l'autonomia i salut de les persones grans, adaptant-se contínuament a la realitat de la gent gran de Santa Perpètua. Fomentant la participació d'aquest col·lectiu al municipi, promocionant un envelliment saludable, la socialització, la inclusió social i els llaços amb la comunitat, cobrint les necessitats que presenta un col·lectiu cada vegada més divers. Per portar a terme aquest objectius es necessita d'una empresa que porti professionals en consonància amb aquest ideari, tot fomentant el treball en projectes, la projecció d'activitats a l'exterior per poder-ho compartir amb la ciutadania, poder sumar disciplines, etc. Per tal es necessita una empresa amb capacitat organitzativa, amb ganes de construir comunitat.

Atès que l'empresa contractada ha de tenir una experiència demostrada en les diferents docències i matèries que es descriuen, aportant un equip especialitzat en aquest perfil.

La Regidoria de gent gran ofereix una programació d'activitats organitzada d'octubre a juny. Així com una setmana plena d'activitats culturals variades per als majors de 65 anys que culmina amb un berenar-sopar multitudinari.

SPM Sociocultural s'encarregarà de tot el procés d'inscripció de les persones interessades i serà responsabilitat de l'empresa adjudicatària sota les directrius del personal tècnic, la preparació i la realització de les activitats que es detallen en el present plec de condicions.

L'ajuntament de Santa Perpètua de Mogoda es reserva el dret d'iniciar o no el curs o l'activitat en funció del nombre d'inscrits.

El nombre màxim d'assistents per activitat el decidirà el personal tècnic de la Regidoria de Gent Gran atenent l'especificitat de la matèria de cada activitat i l'aforament dels espais on s'ha de realitzar.

La Regidoria de Gent gran es reserva la facultat de modificar i/o anul·lar alguna activitat segons la demanda d'inscripcions i preinscripcions.

3. ORGANITZACIÓ DEL SERVEI

3.1. Àrees

La contractació d'aquest servei es durà a terme en un únic lot i el marc general de la contractació serà del 1 d'abril de 2025 al 31 de març de 2026.

GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN

La gimnàstica per a la gent gran ha de focalitzar-se especialment per satisfer les necessitats i capacitats úniques de les persones grans. Aquest programa té com a objectiu millorar el benestar general d'aquest col·lectiu, promoure la salut física, l'agilitat mental i la participació social. El professional que imparteixi aquestes sessions ha de vetllar en crear un entorn segur, agradable i inclusiu per als participants.

Components clau:

- Escalfament i Exercicis de Mobilitat: Exercicis suaus d'escalfament per augmentar la circulació sanguínia, seguits d'exercicis de mobilitat que es centren en millorar la flexibilitat articular i reduir la rigidesa.
- Entrenament de la Força: Exercicis de força específics utilitzant bandes de resistència, peses lleugeres o el pes corporal, amb l'objectiu de mantenir i desenvolupar la massa muscular per donar suport a les activitats diàries.
- Condicionament Cardiovascular: Activitats cardiovasculars de baix impacte per millorar la salut cardiovascular i la resistència sense exercir massa pressió sobre les articulacions.
- Entrenament de l'equilibri i l'estabilitat: Incorporació d'exercicis que milloren l'equilibri i la estabilitat, reduint el risc de caigudes. Això pot incloure estar dret sobre una cama, caminar de taló a punta i exercicis específics d'equilibri.
- Flexibilitat i Estiraments: Rutines suaus d'estiraments per mantenir o millorar la flexibilitat, centrant-se en els principals grups musculars i promovent un rang complet de moviment.
- Interacció Social: Activitats de grup i exercicis que fomenten la socialització i la camaraderia entre els participants, fomentant un sentit de comunitat i suport.

- Adaptacions i Personalització: Introduir modificacions segons el grup d'usuaris assistents, basades en el nivell de forma física, condicions de salut dels participants.
- Components Educatius: Sessions informatives que cobreixen temes com nutrició, hidratació i la importància de l'activitat física regular per mantenir un estil de vida saludable durant el procés d'envelliment.

La gimnàstica per a la gent gran no es limita només a l'exercici físic, sinó que busca millorar la qualitat de vida dels de la gent gran.

Hores (incloent hores de preparació):

Activitat	Hores 1 d'abril de 2025 a 31 de març 2026
GIMNÀSTICA GG	429

Personal:

Disciplina	Titulació requerida
GIMNÀSTICA GG	Cursos específics de la disciplina, nutricionistes, monitors esportius.

1. ESTRUCTURA ORGANITZATIVA

La regidoria de gent gran depèn del servei sociocultural de l'Ajuntament de Sta. Perpètua de Mogoda.

La gestió del projecte i dels equipaments es realitza a partir d'un equip de persones professionals que garanteixen el desenvolupament del projecte a partir de la planificació anual i dels espais de presa de decisions.

Per part de l'Ajuntament:

Regidoria de Gent Gran

- Cap del servei sociocultural
- Tècnic municipal de gent gran

XARXA Centre Cívics

- Direcció de la Xarxa de Centre Cívics
- 2 Responsables dels sis centre cívics
- Consergeries

Per part de l'empresa adjudicatària:

- Gerència o Coordinador/a, essent l'interlocutor amb la regidoria de gent gran i la xarxa de centres cívics.
 - Funcions:
 - Direcció, gestió i organització dels recursos humans (inclou contractació, gestió baixes i substitucions, gestió de permisos, seguiment hores programables)
 - Direcció, gestió i organització dels recursos humans i materials de l'homenatge a la gent gran.

Les direccions d'ambdues unitats, Regidoria de gent gran i Xarxa de Centre Cívics, són les encarregades de definir:

- El contacte amb altres serveis de l'Ajuntament
- Tota la Comunicació de la Regidoria i de la XARXA de Centre Cívics
- Els preus públics i cobraments

L'empresa adjudicatària conjuntament amb l'Ajuntament acordaran:

- Horari i Calendari Anual
- El menú, obsequi i oferta musical de l'homenatge a la gent gran.
- Calendari de reunions de coordinació.

2. EXECUCIÓ DE LES ACTIVITATS

L'empresa adjudicatària proposarà les activitats previstes seguint les indicacions del personal tècnic de la Regidoria de Gent Gran.

- Persones destinatàries: gent gran
- Horaris segons el calendari de cada activitat establerta als annexos
- Dates: De gener a juny i d'octubre a desembre, segons calendari.
- Espais: les activitats es realitzaran en els diferents centres cívics municipals de la Xarxa de Centres cívics de Santa Perpètua de Mogoda.

L'empresa adjudicatària es responsabilitzarà de la correcta realització de les mateixes.

6.1 Suspensió del curs o activitat oberta dins el programa.

En cas que un cop iniciada l'activitat el nombre d'usuaris passi a ser inferior al mínim establert per la Regidoria de Gent Gran, l'Ajuntament estarà facultat per suspendre l'activitat.

A l'adjudicatari se li comunicarà la possible anul·lació de l'activitat per manca d'assistència, transcorreguts com a màxim 15 dies des que es detecta aquesta situació, atès el control d'assistència i/o baixes comunicades a l'Ajuntament.

En cas que s'anul·li l'activitat, l'adjudicatari rebrà l'import corresponent en funció de les hores realitzades fins a la data de l'extinció de l'activitat.

L'Ajuntament, en aquest cas, s'encarregarà d'informar als usuaris de l'activitat afectada de la finalització de la mateixa.

3. AMPLIACIÓ O MODIFICACIONS DE LA PROGRAMACIÓ

En cas sigui necessari modificar la programació d'algun taller/curs o activitat oberta l'Ajuntament comunicarà qualsevol canvi a l'empresa amb un mínim de 15 dies previs a la realització de la modificació i valorarà conjuntament amb l'empresa l'adequació dels canvis a realitzar.

4. DOCENTS I PROFESSIONALS

Les obligacions dels professionals estaran establertes en el plec de clàusules administratives. Malgrat això en relació als professionals docents i professionals;

- a) Disposar de professionals qualificats. Abans que comencin els tallers s'haurà d'enviar a la Regidoria de Gent Gran una còpia dels currículums dels professionals seleccionats per a poder garantir que disposen de la qualificació idònia per realitzar l'activitat.
- b) Garantir la competència lingüística adequada en llengua catalana dels professionals que desenvolupin les activitats.
- c) Garantir les substitucions en cas de malaltia, permisos o absències diverses per professionals de la mateix solvència professional. En cas d'incompliment d'aquesta obligació l'Ajuntament de forma automàtica aplicarà a l'adjudicatari la corresponent penalització, ja sigui per manca de substitució com per manca de cobertura del lloc per professional amb perfil equivalent al monitor titular.
- d) Garantir que els professionals contractats participin en activitats per a la dinamització del centre en les que es requereixi la seva col·laboració, que s'adaptin a les necessitats del grup i fomentin un bon ambient de treball.

5. MATERIAL NECESSARI PER A LES ACTIVITATS

És obligació de l'adjudicatari assumir les despeses de material que el docent necessiti per desenvolupar la seva activitat docent segons la matèria a desenvolupar en cada activitat. Aquest cost estarà inclòs en els preus unitaris per sessió. Tot i que pot fer ús dels materials a disposició en els diferents Centres Cívics on es realitzi activitat.

6. AVALUACIÓ.

L'empresa adjudicatària una vegada finalitzada l'activitat presentarà un informe referent a cada activitat realitzada d'acord amb el model que serà facilitat pels serveis tècnics de la Regidoria de Gent Gran

7. ANEXOS.

ANNEX 1.

Horaris i espais:

GIMNÀSTICA	· Dilluns i Dimecres de 15:10 a 16:10h al CC Can Taió · Dimarts i Dijous de 17 a 18h al CC La Creueta · Dilluns i Dimecres de 16:20 a 17:20h al CC la Florida · Dimarts i Dijous de 15:15 a 16:15h al CC la Florida · Dimarts i Dijous de 11 a 12h al CC La Rambla
---	--

Els horaris i espais poden variar quan es faci canvi de curs.

Disciplines

Disciplina	Titulació requerida
GIMNÀSTICA GG	Cursos específics de la disciplina, nutricionistes, monitors esportius.



ANNEX 2

Sessions Programació 2024/2025

OCTUBRE							NOVEMBRE							DESEMBRE							Sessions oct- des 2024	
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	16	17
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22	23	24
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	30	31
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		30	31							
4	5	5	5	4			4	4	4	4	4	4		3	3	3	3	2				
																					Tot.	
																					57	

GENER							FEBRER							MARÇ							Total sessions Programació 2024-2025	
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM
		1	2	3	4	5								3	4	5	6	7	8	9	31	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			5	4	4	4	3				
3	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4		5	4	4	4	3				
																					20	

ABRIL							MAIG							JUNY							Total sessions Programació 2024-2025	
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM
	1	2	3	4	5	6								2	3	4	5	6	7	8	33	
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15	9	10
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22	16	17
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29	35	
28	29	30					26	27	28	29	30	31		30							36	
2	4	4	4	3	3		4	4	4	4	4	4		4	3	4	4	4	4		35	
																					Tot.	
																					171	