



PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES REGULADORES DE LA CONTRACTACIÓ DE SERVEIS D'ACTIVITATS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

1. OBJECTE DEL CONTRACTE

L'objecte del contracte és oferir activitats a la població d'Olesa de Montserrat amb l'objectiu de promocionar la salut i el benestar. Els serveis consistiran en la realització de les pràctiques descrites als diferents lots per part de professionals amb experiència en dinamització i conducció de grups i que dominin les pràctiques descrites i els conceptes a treballar.

2. PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PER TOTS ELS LOTS

Els objectius generals de les activitats de promoció de la salut són proporcionar formació, eines i habilitats socials a la població d'Olesa de Montserrat per promocionar i generar hàbits saludables i de benestar emocional.

3. PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PER CADA LOT

❖ LOT 1: Pràctica de txi-kung

Es defineix com activitat física concreta provinent de les arts marcial i desenvolupada a la xina en la que a través de la postura corporal, la respiració i la meditació es cerca el benestar físic i mental.

Les diferents pràctiques han de dotar als participants d'estratègies per:

- Aprendre a relaxar-se.
- Reduir la tensió arterial.
- Minimitzar i prevenir els efectes de malalties cròniques com l'artritis.
- Augmentar la flexibilitat i l'equilibri corporal.
- Millorar el sistema respiratori i la força muscular.

Objectius de les sessions:

1. Adaptar les classes de pràctica de txi-kung a les necessitats del grup.
2. Dinamitzar el grup per tal de fomentar l'assistència i participació.
3. Formar part dels actius de la prescripció social

Codi Segur de Verificació:
6e901088-4a04-4c43-944d-446c6d23e1be
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081477_2026_3684316
Data d'impressió: 31/07/2026 12:28:39
Pàgina 2 de 7

SIGNATURES
1.- Tanit Morón Simón (TCAT) (Tècnica Mitjana de Salut Pública), 31/03/2026 12:59



Descripció de les sessions:

1. Adreçada a tota la població d'Olesa de Montserrat, no cal inscripció prèvia i és una activitat gratuïta pels participants.
2. Es realitza tots els dilluns i dimecres, excepte festius, durant 10 mesos a concretar per l'Ajuntament i els dimarts i dijous en horari de tarda.
3. L'horari de les sessions serà de 9 a 10 hores i de 10 a 11 hores (el grup matí) i de 16 a 17h (el grup de tarda).
4. El número de participants i el nivell és indeterminat (en els últims anys, ha estat aproximadament de 40 persones, en el grup de matí i de 25 persones en el grup de tarda).
5. Les sessions es realitzen en un espai a l'aire lliure si la climatologia ho permet o en una sala tancada a concretar per part de l'Ajuntament.
6. El número total màxim de sessions anuals són 252 hores.
7. L'horari, els dies i el lloc pot variar en funció de la disponibilitat d'espais i el programa de promoció de la salut.
8. El número de participants i el nivell és indeterminat. En el cas que no hi hagi inscrites un mínim de 5 participants, s'adaptarà la pràctica per a un altre tipus de públic.
9. En els casos que no es pugui fer la sessió per un imprevist i no sigui possible trobar una persona substituïda, es consensuarà un dia de recuperació entre l'empresa adjudicatària del servei i el Departament de Salut Pública de l'Ajuntament.

❖ LOT 2: Caminades (entorn natural i urbà)

Activitat que permeti als participants conèixer les rutes urbanes i l'entorn natural del municipi i promogui l'activitat física moderada.

Objectius de les sessions:

1. Adaptar el ritme i la durada de la ruta a les necessitats del grup.
2. Dinamitzar el grup per tal de fomentar l'assistència i participació.
3. Formar part dels actius de la prescripció social

Descripció de les sessions rutes entorn natural:

1. Adreçada a tota la població d'Olesa de Montserrat, no cal inscripció prèvia i és una activitat gratuïta pels participants.
2. Es realitza tots els dijous, excepte festius durant 9 mesos a concretar per l'Ajuntament.
3. L'horari de les sessions és de 9:15 a 12:15 hores.
4. El número de participants i el nivell és indeterminat (en els últims anys ha estat

DOCUMENT PLEC_CLAUS - PLEC CLÀUSULES	ÒRGAN Serveis Personals	EXPEDIENT 2026/001707
Codi Segur de Verificació: 6e901088-4a04-4c43-944d-446c6d23e1be Origen: Administració Identificador document: ES_L01081477_2026_3684316 Data d'impressió: 31/07/2026 12:28:39 Pàgina 3 de 7		SIGNATURES 1.- Tanit Morón Simón (TCAT) (Tècnica Mitjana de Salut Pública), 31/03/2026 12:59



un grup d'unes 20 persones)

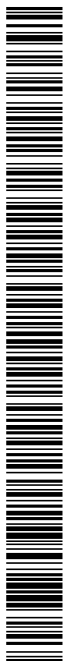
5. Les sessions es realitzaren en totes les rutes de l'entorn natural del municipi.
6. El número total màxim de sessions anuals són 114 hores.
7. L'horari i els dies poden variar en funció del programa de promoció de la salut.
8. En cas de pluja, es realitzarà una activitat física alternativa en un equipament municipal.
9. El número de participants i el nivell és indeterminat. En el cas que no hi hagi inscrites un mínim de 5 participants, s'adaptarà la pràctica per a un altre tipus de públic.
10. En els casos que no es pugui fer la sessió per un imprevist i no sigui possible trobar una persona substituïda, es consensuarà un dia de recuperació entre l'empresa adjudicatària del servei i el Departament de Salut Pública de l'Ajuntament.

Descripció de les sessions rutes urbanes:

1. Adreçada a tota la població d'Olesa de Montserrat, no cal inscripció prèvia i és una activitat gratuïta pels participants.
2. Es realitza tots els dimarts, excepte festius durant 9 mesos a concretar per l'Ajuntament.
3. L'horari de les sessions és de 9:15 a 11:15 hores.
4. El número de participants i el nivell és indeterminat (en els últims anys la mitjana són de 15 a 20 participants)
5. Les sessions es realitzaren en totes les rutes urbanes disponibles del municipi.
6. El número total màxim de sessions anuals són 76 hores
7. L'horari i els dies poden variar en funció del programa de promoció de la salut.
8. En cas de pluja, es realitzarà una activitat física alternativa en un equipament municipal.
9. El número de participants i el nivell és indeterminat. En el cas que no hi hagi inscrites un mínim de 5 participants, s'adaptarà la pràctica per a un altre tipus de públic.
10. En els casos que no es pugui fer la sessió per un imprevist i no sigui possible trobar una persona substituïda, es consensuarà un dia de recuperació entre l'empresa adjudicatària del servei i el Departament de Salut Pública de l'Ajuntament.

❖ LOT 3: Activitat física durant l'embaràs i postpart

Es defineix com una activitat física suau que permet l'alliberació de tensions i pensaments negatius de la vida quotidiana. Proporciona serenitat i un estat d'unitat interior que promou estabilitat i benestar emocional.



Codi Segur de Verificació:
6e901088-4a04-4c43-944d-446c6d23e1be
Origen: Administració
Identificador document: ES_L01081477_2026_3684316
Data d'impressió: 31/07/2026 12:28:39
Pàgina 4 de 7

SIGNATURES
1.- Tanit Morón Simón (TCAT) (Tècnica Mitjana de Salut Pública), 31/03/2026 12:59



Les diferents pràctiques han de dotar a les participants d'estratègies per:

- Equilibrar la relació entre el cos i la ment.
- Augmentar l'elasticitat.
- Treballar la consciència corporal.
- Millorar el sistema respiratori i la força muscular.
- Reducció del risc de diabetis gestacional i preeclàmpsia
- Control del mes, millora de la condició cardiovascular i muscular
- Alleujament de dolors d'esquena i restrenyiment
- Recuperació més ràpida de la forma física després del part i durant el període de postpart

Objectius de les sessions:

1. Adaptar els continguts i pràctiques a les necessitats del grup.
2. Recol·locació i tonificació de la musculatura pelviana i abdominal.
3. Exercicis que permetin que els òrgans interns i vísceres tornin al seu lloc.
4. Enfortiment i relaxació de l'esquena per gaudir d'un embaràs saludable i la criança del nadó.

Descripció de les sessions:

1. Adreçada a famílies embarassades i/o en període de postpart, cal inscripció prèvia i és una activitat gratuïta pels participants.
2. Es realitza 1 vegada a la setmana (actualment els dilluns d'11:15 a 12:15h) però és modificable en funció de la disponibilitat dels espais municipals. L'activitat s'imparteix segons el calendari escolar del municipi.
3. L'horari de les sessions es determinarà en funció dels espais disponibles, cada sessió serà d'1 hora.
4. El número total màxim de sessions anuals són 38 en hores.
5. El número de participants i el nivell és indeterminat. En el cas que no hi hagi inscrites un mínim de 5 participants, s'adaptarà la pràctica per a un altre tipus de públic.
6. En els casos que no es pugui fer la sessió per un imprevist i no sigui possible trobar una persona substituïda, es consensuarà un dia de recuperació entre l'empresa adjudicatària del servei i el Departament de Salut Pública de l'Ajuntament.

❖ LOT 4: Salut emocional

Activitat que permeti un espai on els participants puguin compartir, reflexionar i aprendre junts de les situacions quotidianes que repercuteixen en la salut i en el benestar.

DOCUMENT PLEC_CLAUS - PLEC CLÀUSULES	ÒRGAN Serveis Personals	EXPEDIENT 2026/001707
Codi Segur de Verificació: 6e901088-4a04-4c43-944d-446c6d23e1be Origen: Administració Identificador document: ES_L01081477_2026_3684316 Data d'impressió: 31/07/2026 12:28:39 Pàgina 5 de 7		SIGNATURES 1.- Tanit Morón Simón (TCAT) (Tècnica Mitjana de Salut Pública), 31/03/2026 12:59



Aprendre a gestionar la consciència emocional mitjançant la presa de consciència de les emocions, identificar-les i gestionar-les.

Aprendre a gestionar la consciència personal, identificar les respostes i hàbits emocionals i les implicacions que aquestes respostes poden generar en la salut i en el benestar.

Accionar el canvi per desaprendre i reaprendre, mitjançant entrenament, integració i consolidació dels nous hàbits emocionals facilitadors del benestar.

Objectius dels cursos:

- Autoconeixement e identificació dels processos cognitius i psicològics i actituds que fonamenten l'experiència emocional.
- Potenciar les relacions positives i harmonioses amb les emocions, des de la sensibilització, comprensió, legitimació, normalització i gestió bàsica
- Sensibilització en la estimulació del benestar i d'una vida saludable i satisfactòria.
- Dotar d'eines per gestionar el mon mental-emocional

Descripció de les sessions:

1. Adreçada a tota la població d'Olesa de Montserrat, cal inscripció prèvia i és una activitat gratuïta pels participants.
2. Es realitza 3 vegades a l'any.
3. Cada curs consta de 5 sessions. L'horari de les sessions és de 17 a 19 hores habitualment, però es pot proposar un horari de matí o altres franges horàries.
4. Els dies de la setmana en les què habitualment es farà el curs és dimarts o dijous. I es fan els mesos de març, maig i octubre (tot i què es modificable en funció de la disponibilitat dels espais municipals).
5. El número de participants, és de 20 persones com a màxim i el nivell és indeterminat.
6. En el cas que no s'arribi a un mínim de 8 persones s'anul·larà l'activitat i s'avisarà a l'empresa amb 72 hores d'antelació. S'iniciarà de nou el període d'inscripcions i es proposarà unes noves dates.
7. Les sessions es realitzen en un espai tancat amb cadires.
8. El número màxim total de sessions anuals són 30 hores.
9. El número de participants i el nivell és indeterminat. En el cas que no hi hagi inscrites un mínim de 5 participants, s'adaptarà la pràctica per a un altre tipus de públic.
10. En els casos que no es pugui fer la sessió per un imprevist i no sigui possible trobar una persona substituïda, es consensuarà un dia de recuperació entre l'empresa adjudicatària del servei i el Departament de Salut Pública de l'Ajuntament.

DOCUMENT PLEC_CLAUS - PLEC CLÀUSULES	ÒRGAN Serveis Personals	EXPEDIENT 2026/001707
Codi Segur de Verificació: 6e901088-4a04-4c43-944d-446c6d23e1be Origen: Administració Identificador document: ES_L01081477_2026_3684316 Data d'impressió: 31/07/2026 12:28:39 Pàgina 6 de 7		SIGNATURES 1.- Tanit Morón Simón (TCAT) (Tècnica Mitjana de Salut Pública), 31/03/2026 12:59



4. OBLIGACIONS ESPECIALS DE L'EMPRESA ADJUDICATÀRIA.

L'empresa adjudicatària està obligada a adaptar el format de les sessions de txi-kung en format online si la situació sanitària impedeix realitzar-les en format presencial.

5. OBLIGACIONS DE L'EMPRESA ADJUDICATÀRIA.

a) L'empresa adjudicatària està obligada a l'execució del servei d'acord amb les condicions establertes en el present plec. Així mateix aportarà, al seu càrrec, tots els elements i materials necessaris per a l'acompliment de les seves obligacions.

b) L'empresa adjudicatària haurà d'informar mitjançant una breu memòria del número de sessions, el contingut de les sessions, el nombre de participants (diferenciant segons gènere) i un breu resum dels objectius que s'han assolit.

c) L'empresa adjudicatària haurà d'entregar als participants, recollir i entregar al Departament de Salut les enquestes de satisfacció de cada activitat. L'Adjudicatari és responsabilitzarà que els participants de l'activitat omplin i entreguin les enquestes que facilitarà el Departament de Salut de l'Ajuntament.

d) L'empresa adjudicatària haurà de recollir i entregar mensualment al Departament de Salut les dades sobre el nombre total de participants (indicant el gènere) de cada sessió.

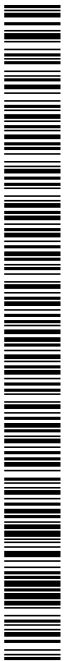
e) Els professionals que realitzin els serveis del contracte hauran d'estar formats amb titulacions pròpies relacionades amb la matèria i les activitats descrites als lots i acreditar l'experiència en la conducció de grup i/o en la realització d'activitats anàlogues a les que es descriuen als diferents lots.

6. CONFIDENCIALITAT.

L'empresa adjudicatària ha de garantir l'absoluta confidencialitat sobre la totalitat de les dades i informacions obtingudes i generades durant l'execució del contracte, comproment-se a utilitzar-les amb l'única i exclusiva finalitat de prestar el servei encarregat.

7. ALTRES CONDICIONS

El contracte s'executarà amb subjecció a aquestes prescripcions tècniques i amb l'establert en el Plec de clàusules administratives particulars, i d'acord amb les instruccions que, per a la seva interpretació, estableixi l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat, mitjançant els seus representants.



DOCUMENT PLEC_CLAUS - PLEC CLÀUSULES	ÒRGAN Serveis Personals	EXPEDIENT 2026/001707
Codi Segur de Verificació: 6e901088-4a04-4c43-944d-446c6d23e1be Origen: Administració Identificador document: ES_L01081477_2026_3684316 Data d'impressió: 31/07/2026 12:28:39 Pàgina 7 de 7		SIGNATURES 1.- Tanit Morón Simón (TCAT) (Tècnica Mitjana de Salut Pública), 31/03/2026 12:59



L'empresa adjudicatària serà la responsable de la qualitat tècnica dels treballs que desenvolupi i de les prestacions o serveis realitzats i també de les conseqüències que es derivin per a l'administració o per a tercers de les omissions, errors, mètodes inadequats o conclusions incorrectes en l'execució del contracte.

El contracte s'atorga a risc i ventura de l'empresa adjudicatària, qui assumeix la responsabilitat civil i les obligacions fiscals que se'n derivin del compliment o incompliment contractual.

L'empresa adjudicatària haurà de complir, en relació amb els seus treballadors, les mesures de protecció i prevenció establertes a la normativa vigent, així com les obligacions en matèria de formació, vigilància de la salut, auditoria o reglamentació preventiva.

L'Ajuntament d'Olesa de Montserrat podrà fer les modificacions que aconselli l'interès públic, sense dret a cap reclamació de l'empresa adjudicatària i sempre dins de les limitacions de la legislació vigent en matèria de contractació administrativa.

DOCUMENT SIGNAT ELECTRÒNICAMENT