



Concello da Moi Hospitalaria Vila de Mondariz Balneario

d

BASES ACTIVIDADES ACTIVATE +55

1.- OBXECTO

O obxecto deste procedemento de selección é establecer os criterios básicos a seguir na selección das persoas participantes nas actividades ACTIVATE +55 en MONDARIZ BALNEARIO 2024.

2.- PERSOAS DESTINATARIAS

Poderán participar persoas de 55 anos en adiante, preferentemente empadroadas no concello de Mondariz Balneario. Estes requisitos e demais condicións para o acceso ao proxecto, deberán cumprirse na data en que finalice o prazo de admisión de solicitudes e han de ser acreditados xunto coa solicitude.

Establécese un número mínimo de persoas participantes para levar a cabo as actividades abaixo detalladas, as participantes seleccionadas por orde de inscrición coa priorización dos criterios que se sinalan no apartado 7.3 Criterios de selección.

3.- TEMPORALIZACIÓN

PILATES - A actividade realizarase en horario de 11,00 a 11,45 horas, os Martes e Xoves, durante o meses de Febreiro, Marzo, Abril, Maio e Xuño 2024 . Lugar: Balneario de Mondariz (Ximnasio).

MANTEMENTO - A actividade realizarase en horario de 11,00 a 11,45 horas, os Mércores e Venres, durante o meses de Febreiro, Marzo, Abril, Maio e Xuño 2024 . Lugar: Balneario de Mondariz (Ximnasio).

4.-PREZO

O prezos serán *segundo ORDENANZA REGULADORA DO PREZO PÚBLICO POLA PRESTACIÓN DAS ACTIVIDADES aprobada no Pleno da Corporación en sesión ordinaria de 28 de decembro de 2023*, aplicándose as bonificacións referidas no artigo 3 de dita ordenanza. **

- PILATES 25 €/mes
- MANTEMENTO: 25€/mes

**Artigo 3.- Bonificacións

1.- As persoas usuarios que estén empadronados en Mondariz Balneario no momento da inscrición gozarán dun dto de 5€ mes.

5.- ACTIVIDADES

PILATES: O pilates é un método que comprende unha lista de exercicios físicos e estiramientos que usan o peso do propio corpo. Trátase dunha técnica que reeduca os movementos para mellorar o equilibrio físico e mental. Ao usar movementos continuos e suaves, o pilates fortalece e estabiliza os músculos principalmente do abdome, a columna e a pelvis.

XIMNASIA DE MANTEMENTO: É o exercicio mínimo que toda persoa debe realizar para manterse sa. O sedentarismo non é saudable. Se non realizamos nada de actividade física aumenta o risco de padecer entre outras doenzas: enfermidades cardiovasculares (infarto), osteoarticulares (artrose, osteoporose), metabólicas (sobrepeso e obesidade).

6.- METODOLOXÍA E AVALIACIÓN

A metodoloxía empregada será unha metodoloxía activa, participativa, comunicativa e lúdica impartida por medio de sesións que fomenten valores positivos e adecuadas as idades das persoas participantes. A finalidade deste proxecto é promover a creación dun grupo e a integración de tódalas persoas participantes no mesmo, realizando actividades que ao mesmo tempo que facilitan e favorezan a conexión do grupo e o traballo individual de cada persoa, ademais serve de vinculo para coñecer xente nova así como crear comunidade a nivel concello.



Concello da Moi Hospitalaria Vila de Mondariz Balneario

7.- PROCEDEMENTO E CRITERIOS DE SELECCIÓN

7.1.- CONVOCATORIA PÚBLICA

Para o proceso de selección dos participantes procederase á convocatoria pública a través da exposición deste documento no Taboleiro de Edictos Municipais, na páxina web do Concello e a través doutros medios publicitarios se se considera oportuno.

7.2.- INSCRICIÓN

7.2.1.-Documentación.

As persoas interesadas deberán presentar no concello a folla de inscrición cuberta xunto coa seguinte documentación:

- Folla de inscrición.
- DNI do solicitante
- Certificado Bancario para realizar o pago.

As persoas que desexen máis información sobre a actividade e/ou a documentación a aportar poden poñerse en contacto no teléfono: 986656136.

- **PRAZO DE SOLICITUDE E RESERVA DE PRAZA: 12/01/2024 a 24/01/2024**
- **LISTA DE DEFINITIVA DE PERSOAS ADMITIDAS: 26/01/2024**
- **PAGAMENTO: O concello domiciliará o recibo na conta entregada polo usuario entre o 1 e o 5 de cada mes.**

O prazo de presentación de solicitudes poderá ampliarse en función de calquera incidencia que se produza, sempre co obxectivo de mellorar o propio procedemento e os obxectivos de formación.

7.- ASISTENCIA

A asistencia é responsabilidade de cada un, a cota será abonada se asista ou non se asista a varias sesións.

No caso que se de algunha baixa será antes de comezo do mes seguinte para tramitar a cancelación do pago correspondente.

8.- RECURSOS

9.1.- RECURSOS HUMANOS:

1 Monitora/o

9.2.- RECURSOS MATERIAIS

Roupa cómoda para o desenrolo da actividade e unha botella de auga.

En Mondariz Balneario, na data que figura á marxe
O alcalde. Cesar Gil Bernárdez



Concello da Moi Hospitalaria Vila de Mondariz Balneario

INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES ACTIVATE +55 2024

SOLICITANTE:	
ACTIVIDADE:	
Nome:	Apelidos:
DNI:	Telf:
Enderezo:	

AUTORIZO A TOMA DE IMAXES E REXISTRO DE SON AO CONCELLO DE MONDARIZ BALNEARIO: Para a difusión e memoria de actividades	SI	NON
Documentación:		
-Copia do DNI da persoa solicitante -Certificado Bancario do solicitante		

Data:

Sinatura

De acordo co establecido na L.O.P.D., informámoslle que os datos recollidos no presente formulario serán comunicados a entidade contratada para o correcto cumprimento da prestación de servizo e que a información será destruída unha vez rematada a prestación do servizo.

