

6

## JUNTA DE DISTRITO OLIVER-VALDEFIERRO

### MODELO DE FICHA PARA PRESENTAR PROPUESTAS DE ACTIVIDADES 2016

Título de la actividad

IX CURSO DE GIMNASIA ACUÁTICA PARA PERSONAS MAYORES

Ámbito geográfico  Todo el distrito  Oliver  Valdefierro  Hispanidad

Entidad/servicio que presenta la propuesta

CENTROS DE CONVIVENCIA PARA MAYORES OLIVER\_Y VALDEFIERRO

Objetivo/s

Promoción del envejecimiento activo a través de actividades saludables.

Ofertar las actividad de ejercicio físico para los mayores en período estival.

Potenciar y orientar las piscinas municipales como espacios para el ocio y la salud en cada uno de los barrios que fomenten la relación entre vecinos.

Necesidad/prioridad a la que responde

Hacer programación y actividades en espacios públicos. **Necesidad-Prioridad: Oliver.**

Realizar actividades que fomenten las relación entre vecinos. **Necesidad-Prioridad: Oliver.**

Convivencia **Necesidad-Prioridad: Oliver.**

Utilizar los espacios y lugares públicos como lugares de encuentro, participación, convivencia, llevando a cabo actividades de todo tipo. **Necesidad-Prioridad:Valdefierro.**

Hacer barrio todos los vecinos y vecinas. **Necesidad-Prioridad:Valdefierro.**

Proponer actividades de barrio y ciudad para mejorar la imagen.

**Necesidad-Prioridad:Valdefierro.**

Descripción

Gimnasia acuática para personas mayores en los CDM Oliver y Valdefierro, el ejercicio en el medio acuático es beneficioso para las personas mayores, ante la ausencia de gravedad los movimientos los realizan con mayor facilidad y esto revierte en su estado de salud. Los participantes pagan su entrada a la instalación municipal, y la solicitud a la Junta es para el "pago" al profesor de la actividad.

El curso contribuye a la dinamización de los centros deportivos municipales con una actividad alegre, participativa y saludable. Con los participantes de los cursos los centros incrementan los usuarios diarios.

1Extensión máxima 2 páginas. Entregar a la Junta de Distrito Oliver-Valdefierro hasta el 13 de marzo de 2016.

El curso se desarrolla en los dos barrios desde el 2008, por tanto este año sería la IX edición del mismo. La actividad está consolidada en todos sus niveles, organización, coordinación con el servicio de deportes, desarrollo y evaluación.

Destinatarios (especificar sectores de población y número estimado)

Personas mayores, 180 .

Usos aproximados: 2160 usos.

Entidad/es, servicios que participarán en la organización

CENTROS DE CONVIVENCIA PARA MAYORES OLIVER Y VALDEFIERRO. SERVICIO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS. CDM OLIVER Y VALDEFIERRO

Presupuesto (detallar conceptos para hacer posible la valoración)

2000 €

Empresa, Aguactiva.

24 sesiones de 4 horas cada una.

MODELO DE FICHA PARA PRESENTAR PROPUESTAS DE ACTIVIDADES

Título de la actividad

GIMNASIA ACUÁTICA PARA MAYORES

Ámbito geográfico  Todo el distrito  Oliver  Valdefierro  Hispanidad

Entidad/servicio que presenta la propuesta CENTRO DE CONVIVENCIA OLIVER

Objetivo/s

Promover el envejecimiento activo a través del ejercicio físico saludable.

Necesidad/prioridad a la que responde

Beneficia a personas que no pueden realizar ejercicio en suelo

Descripción

Curso que se realiza en COM Oliver durante el mes de Julio. Los usuarios pagan su entrada a la instalación y a la Junta se le solicita el patrocinio mediante el pago al profesor-empresa.

Destinatarios (especificar sectores de población y número estimado)

Personas mayores. 80 personas

Entidad/es, servicios que participarán en la organización

CENTROS MUNICIPALES DE CONVIVENCIA OLIVER Y VALDEFIERRO. SERVICIO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Presupuesto (detallar conceptos para hacer posible la valoración)

1000 euros por centro, 1000 Oliver y 1000 Valdefierro. TOTAL: 2000 euros para los dos centros.

ELENA GINER MONGE  
CONCEJALA – PRESIDENTA DE LA JUNTA D E DISTRITO OLIVER – VALDEFIERRO

El Centro de Convivencia para Mayores Oliver **solicita a la Junta de distrito Oliver – Valdefierro el patrocinio del curso de gimnasia acuática** que desde el año 2008 se celebra en los centros deportivos municipales de Valdefierro y Oliver.

#### FUNDAMENTACIÓN

Los Centros de Convivencia para Mayores tienen como objetivo la promoción del envejecimiento activo y la prevención de la dependencia. Los centros de Valdefierro y Oliver cuentan con 1309 y 1475 socios respectivamente.

La actividad gimnasia acuática en verano, promueve el ejercicio físico y la relación social entre los mayores.

El proyecto comenzó en 2008, desde entonces el número de usuarios se ha incrementado en cada edición alcanzando en 2015, 190 usuarios entre los dos barrios.

Numerosas investigaciones confirman que la gimnasia acuática es una práctica muy completa. Entre sus bondades beneficia tanto a quienes buscan sentirse relajados como también a quienes desean vigorizar sus músculos. Es un gran complemento para la rehabilitación terapéutica, la ausencia de gravedad en el medio acuático reduce el impacto del cuerpo con el suelo.

#### METODOLOGÍA

En primer lugar contactamos con el Servicio Municipal de Instalaciones Deportivas y coordinamos la programación.

La inscripción al curso está abierta a todos los socios .

El curso se desarrolla durante el mes de julio en los CDM Valdefierro y Oliver, se programan 10 sesiones para cada uno de los barrios con 3 grupos de unas 25-30 personas en los dos barrios , en total 6 grupos y unos 180 participantes. Los usuarios adquieren por su cuenta el bono de acceso a la piscina, y la junta de distrito patrocina el profesor de la actividad.

La actividad contribuye a la dinamización de las instalaciones deportivas, optimizando y rentabilizando los recursos municipales.

#### PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD

2.000 €

#### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las Unidades Técnicas de los centros supervisamos el curso con visitas periódicas a la instalación deportiva para verificar el buen funcionamiento de las clases.

Zaragoza a 9 de febrero de 2016

Fdo: María Mas Sauras, Unidad Técnica.

**PROYECTO AQUAGIM MASTER.**

**JUNIO- JULIO 2016**



Los Centros de Convivencia de Valdefierro y Oliver solicitamos que en el 2016 seguir potenciando la actividad de **AQUAGIM MASTER** dirigido a los mayores de los dos barrios de Zaragoza cuya actividad ha sido patrocinada por la **JUNTA DE DISTRITO OLIVER-VALDEFIERRO** desde el 2008; este programa llega a más de 90 personas en Valdefierro y 50 del barrio Oliver con unas sesiones de 21 clases durante los meses de Junio y Julio.

A continuación presentamos Objetivos, Programación y Memoria de la misma.

El coste de la actividad es de 2000€ (Iva no incluido)

Esperando que se tengan en consideración dicha programación que organiza la Junta de Distrito Oliver y Valdefierro para los mayores, en las que colaboramos las Unidades técnicas de los dos barrios.

## **AQUAGYM PARA CENTRO MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA 2015**

---

“AQUAGYM PARA CENTRO MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA” consiste programa de sesiones de fitness acuático ofrecidas por la empresa A.R.A. AGUACTIVA .S.L, dirigida por instructores especializados y con la finalidad de promocionar esta actividad entre los usuarios de dichos centros municipales.

Desde el verano de 2008 llevamos desarrollando este programa para la Junta de Distrito Oliver-Valdefierro y las Unidades Técnicas de los Centros de Convivencia de Valdefierro y Oliver a través de sus responsables: Begoña Villarroya y María Mas. Estos centros se ubican orgánicamente en la Delegación de Acción Social y del Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza.

### **2º OBJETIVOS**

#### **2.1 OBJETIVOS ORGANIZACIÓN (AYTO-BARRIOS)**

- Potenciar y orientar las piscinas municipales como espacios para el ocio y la salud de los afiliados a estos centros.
- Aumentar la oferta de servicios y actividades.

#### **2.2 OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD**

- Disfrutar de las posibilidades recreativas que ofrece el medio acuático.
- Vivenciar las piscinas como elementos –medios- de bienestar, ocio, recreación y salud.
- Favorecer la comunicación entre los usuarios.
- 

### **3º PARTICIPANTES**

Actividad cerrada por los centros responsables de cada barrio. Para buen desarrollo de la actividad y seguridad, grupos máximos de 25 alumnos.

### **4º PROGRAMACIÓN**

En los CDM de los centros de la ciudad de Zaragoza en los meses junio y julio dos días por semana sesiones de 35 minutos. Horario a determinar.

La actividad se realizara en aquellas instalaciones cuya profundidad de la piscina sea máximo de 1,20 cm.

#### 5º RECURSOS MATERIALES

1 Equipos de sonido: amplificador, baffle, CD con cargo de A.R.A. AGUACTIVA S.L.  
Música especializada y adecuada a lo población a la que nos dirigimos.

#### 6º RECURSOS HUMANOS

1 instructor con amplia experiencia de A.R.A. AGUACTIVA .S.L.  
En estos años hemos formado un equipo de instructores especializados a través de nuestra metodología. Tenemos la gran ventaja de tener nuestro propio método de formación para cada actividad que ofrecemos. Debido a la calidad, hemos conseguido que nuestro método de formación de fitness acuático se ofrezca en la Universidad de Zaragoza (CCAFD y magisterio EF) a través de la FEUZ concediendo créditos de formación para los estudiantes. También hemos ofrecido nuestra metodología de Aquafitness e Hidrospinning a nivel nacional a particulares y entidades públicas.

#### 7º SEGUROS

**La empresa cuenta con un seguro de responsabilidad civil por .**

#### 8º PRESUPUESTO

**El presupuesto de esta actividad es:                      32 € cada sesión                      IVA no incluido**

#### 9º EXPERIENCIA

En estos cuatros años de la actividad para la Junta de Distrito Oliver-Valdefierro y las Unidades Técnicas de los Centros de Convivencia de Valdefierro y Oliver hemos prestado nuestra actividad a 540 usuarios con una media de edad de 73 años.

## Memoria Histórica de la Actividad:

La actividad se inicia en el año 2008 y surge como iniciativa de la Junta de Distrito Oliver-Valdefierro. En esta primera edición participan 95 personas en total.

Durante los años 2009 y 2015 la actividad se consolida y alcanza una importante participación, 140 personas. El grado de satisfacción de los usuarios es muy alto, tanto con el curso como con las instalaciones y personal.

En el presente año 2016 celebraremos el curso de Gimnasia de Acuática por nueve años consecutivo, lo cual nos complace enormemente. Las Unidades Técnicas y la Junta de Distrito agradecen la colaboración y la atención recibida por parte del personal del Servicio de Deportes .

## EL CENTRO DEPORTIVO VALDEFIERRO.

La actividad esta prevista realizarla en el vaso número 2

### CRONOGRAMA

**Numero de grupos :3 GRUPOS**

**Numero de días: 2 días a la semana (Martes y Jueves)**

**Total de personas por grupo previstas: 30 pax.**

**Numero total de personas previstas: 90 pax**

	HORARIO
28 y 30 de JUNIO (JUEVES) (empieza el curso)	INICIO GRUPO
5,7,12,14,18,21,26	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
27 DE JULIO (finaliza el curso)	FINAL DE CURSO. OLIVER-VALDEFIERRO. CENTRO DEPORTIVO OLIVER

Acceso a las piscinas : las personas participantes en la actividad accederán a la piscina con el bono de 10 sesiones de jubilados, Asimismo se facilitara al personal de taquillas un listado con las personas que integran el grupo con teléfono por si hubiese algún problema.. El día 30 de Julio Final de Curso. exhibicion con carnet de "Aquagym" que dejarán en Taquillas.

**RECURSOS NECESARIOS:**

- Almacén para guardar los materiales.
- Toma de corriente eléctrica, cubriendo la normativa.
- Equipo de sonido si es posible.

**FINAL DE CURSO. EN VALDEFIERRO**

Día prefijado : 27 de Julio.

**RECURSOS NECESARIOS:**

- Almacén para guardar los materiales.
- Toma de corriente eléctrica.
- Equipo de sonido y microfono

GIMNASIA ACUÁTICA PARA MAYORES EN EL CDM "OLIVER" JUNIO-JULIO 2015

## EL CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL DE OLIVER

La actividad esta prevista realizarla en el vaso principal .

La colocación del equipo sonido se realizará del mismo modo que el año anterior, cubriendo toda la normativa vigente.

### CRONOGRAMA

**Numero de grupos : 3 GRUPOS**

**Numero de días: 2 días a la semana (Lunes y Miércoles)**

**Total de personas por grupo previstas: 60pax.**

**Numero total de personas previstas: 6 pax**

MESES	
27,29 de junio	COMIENZO
4,6,11,13,18,20,25, DE JULIO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
27 de JULIO	Fin de curso en OLIVER ACCESO CARNE ESPECIFICO.

\* Horarios que solicitamos para los grupos, pendientes de la oferta de natación de la Sociedad Zaragoza Deporte Municipal. Lo concretaremos a partir del 9 de junio.

Acceso a las piscinas :

El mismo procedimiento que en Valdefierro

## RECURSOS NECESARIOS:

Almacén para guardar los materiales.

- Toma de corriente eléctrica.
- Equipo de sonido, (proporcionado por el profesor que impartirá la clases).

## NOTICIAS DE PRENSA



## **Chapuzones con medallas – El Periódico de Aragón - 31/07/2009**

**Con una media de edad de 70 años, 130 personas terminaron ayer el curso de 'aquagym' con una entrega de medallas a cargo de la Junta de Distrito Oliver-Valdefierro.**

La gente disfruta con los ejercicios.  
NURIA SOLER

Los alumnos levantan los brazos en un ejercicio.  
NURIA SOLER

A ritmo de música disco y con un público entregado comenzaba la última clase del curso de verano de gimnasia acuática (*aquagym*) para personas jubiladas patrocinado por la Junta de Distrito Oliver-Valdefierro. Al término de la sesión todos los integrantes del grupo recibieron una medalla y un diploma acreditativo de su participación.

Este es el segundo año que con la ayuda de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Zaragoza se organizan las clases de *aquagym* en las instalaciones del CD Valdefierro con un éxito rotundo de participantes. De los 70 alumnos que estaban el año pasado, a los 130 del actual, dos días a la semana durante media hora los miembros del centro de la tercera edad del barrio han disfrutado de las clases gratuitas, que ya tiene peticiones para que se repita con más frecuencia.

El ambiente festivo inundaba las instalaciones en las que todos los bañistas celebraban el fin de fiesta y felicitaban a su monitor, Iván Marín. "La gente da mucho más de lo que se les pide y eso es muy gratificante, tanto a nivel profesional como personal", manifestaba Marín y añadía que el componente social de este tipo de actividades es muy alto, "ellos llegan con sus problemas y desconectan, es casi como una terapia".

Los protagonistas

Yolanda Abajo de 45 años es la más joven del grupo, sufre una discapacidad y el *aquagym* ha sido toda una experiencia para ella, "compartir esta actividad con los mayores ha sido muy enriquecedor, el monitor nos anima mucho y también nos hace esforzarnos".

## GIMNASIA ACUÁTICA PARA MAYORES EN EL CDM "VALDEFIERRO" JUNIO-JULIO 2011

Esta actividad ha sido organizada conjuntamente por la Junta de Distrito Oliver-Valdefierro y las Unidades Técnicas de los Centros de Convivencia de Valdefierro y Oliver, Begoña Villarroya y María Mas. Estos centros se ubican orgánicamente en la Delegación de Participación Ciudadana y del Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza.

Noticias 2013

### **Los mayores de Valdefierro y Oliver clausuran la sexta edición del programa de Aquagym**

- **Compartir**

*23/07/2013. En total, 130 socios de la red municipal de centros de mayores han participado, durante junio y julio, en esta nueva edición de Aquagym. La clausura del curso se celebra este jueves, a partir de las 11.30 horas, en el centro deportivo municipal de Valdefierro*

Zaragoza, martes, 23 de julio de 2013.- Por sexto año consecutivo, los socios de los centros municipales de mayores de Valdefierro y Oliver celebran este, jueves, la clausura de una nueva edición de las clases de Aquagym en el centro deportivo Valdefierro .

Este año han sido 130 los mayores de estos dos barrios que, durante dos días a la semana, han participado en este programa de Aquagym, que comenzó el pasado 25 de junio.

El programa de clausura dará comienzo el jueves, día 25, a partir de las 11¿30 h., con una exhibición en la piscina de una clase de aquagym en donde los alumnos de los distintos grupos mostrarán los ejercicios aprendidos.

Posteriormente se realizará una entrega de diplomas a todos los participantes finalizando la mañana con una comida en el mismo recinto.

Con el desarrollo de este programa de gimnasia acuática el Ayuntamiento quiere incidir en la dinamización del colectivo de mayores, con una actividad que es divertida y en la que, de manera informal, se hace ejercicio y se desarrolla la socialización entre personas de edades similares, en una situación diferente a la habitual, en verano y en una piscina municipal.

### **Los mayores de Valdefierro y Oliver clausuran la sexta edición del programa de Aquagym**

23-07-2013 En total, 130 socios de la red municipal de centros de mayores han participado, durante junio y julio, en esta nueva edición de Aquagym La clausura del curso se celebra este jueves, a partir de las 11.30 horas, en el centro deportivo municipal de Valdefierro

Actualizado el 23-07-2013

### **Los mayores de Valdefierro y Oliver demuestran sus habilidades en gimnasia acuática**

P. B. P. Zaragoza| Actualizada 25/07/2012 a las 16:51 [\\_ \\_ 0 Comentarios](#)

145 mayores han participado durante dos días a la semana en esta actividad que comenzó el pasado 25 de junio.

Los socios de los centros municipales de mayores de los barrios de **Valdefierro y Oliver** han celebrado este miércoles la clausura de la **V Edición de Aquagym** en las piscinas del Centro Deportivo Municipal Oliver. Han sido **145** los **mayores** que durante dos días a la semana **han participado** en esta V edición realizando esta actividad que comenzó el pasado 25 de junio.

Este miércoles **unos 100 participantes** han hecho una **una clase demostración** en varios grupos para mostrar las habilidades aprendidas.

Paquita López y Patro Rivas, socias del centro de mayores de Valdefierro, se han mostrado "**muy contentas**" con la actividad a la que acuden cada año, así como con el

trato "estupendo" que reciben de su monitora, a la que todos los mayores han elogiado.

**"Disfrutan más que muchos jóvenes a los que doy clase. Muchas veces pueden venir deprimidos y se van con el ánimo arriba"**, manifiesta Yamira Caballero, quien ha resaltado las virtudes que tiene esta actividad para los más mayores. **"En el agua pueden trabajar de todo sin temor a que les cause algún tipo de lesión porque las articulaciones no sufren"**, explica.

Asunción San Felipe da prueba de ello. Asegura que cuando comenzó a practicar aquagym hace dos años, apenas podía andar. Ahora, en cambio, se desenvuelve con soltura en el agua. **"Aquí hago con las piernas lo que no puedo hacer fuera. Nos va muy bien para la edad que tenemos"**, confiesa.

Ante la atenta mirada de maridos, hijos y nietos, todas ellas han hecho gala de las lecciones impartidas durante este curso y han abierto el apetito para la posterior comida que les ha preparado el centro, no sin antes recibir el merecido diploma a su esfuerzo.

<b>PROYECTO 1</b>	Centros de Convivencia para Mayores VALDEFIERRO - OLIVER
<b>DEFINICIÓN DEL PROYECTO:</b>	
<b>CENTRO:</b> VALDEFIERRO	<b>TALLER DE VERANO:</b> AGUA.. 2016
<b>DENOMINACIÓN:</b> <b>ACUAGIM- MASTER: BARRIO OLIVER. VALDEFIERRO</b>	
<b>DESCRIPCIÓN:</b>  <p>“AQUAGYM PARA CENTRO MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA” consiste programa de sesiones de fitness acuático o dirigida por instructores especializados y con la finalidad de promocionar esta actividad entre los usuarios de dichos centros municipales.</p> <p>Desde el verano de 2008 llevamos desarrollando este programa para la Junta de Distrito Oliver-Valdefierro y las Unidades Técnicas de los Centros de Convivencia de Valdefierro y Oliver a través de sus responsables-</p>	
<b>OBJETIVOS:</b>  <b>OBJETIVOS ORGANIZACIÓN (AYTO-BARRIOS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar y orientar las piscinas municipales como espacios para el ocio y la salud de los afiliados a estos centros.</li> <li>• Aumentar la oferta de servicios y actividades.</li> </ul> <b>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfrutar de las posibilidades recreativas que ofrece el medio acuático.</li> <li>• Realizar ejercicio físico mediante la música y el agua.</li> <li>• Vivenciar las piscinas como elementos –medios- de bienestar, ocio, recreación y salud.</li> <li>• Favorecer la comunicación entre los usuarios y la relaciones entre ellos y sus familias .</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA:</b> Duración: del 23 de Junio al 31 de Julio. Durantes dos sesiones semanales de 30 minutos aproximadamente.  <b>Barrio Oliver:</b> (3grupos) LUNES Y MIÉRCOLES <b>Barrio Valdefierro: (3 grupos)</b> MARTES Y JUEVES.  Lugar de realización: Centro Deportivo Municipal Valdefierro. Centro Deportivo Municipal Oliver.	

<p><b>SESIONES 11 en VALDEFIERRO</b>  <b>USOS:11*100 aprox= 1100 usos.</b>  <b>SESIONES 11 en OLIVER</b>  <b>11*60= 660 usos</b></p>	
<p><b>RELACIÓN DE PERFIL:</b></p>	
<p><b>Para cada puesto :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PERFIL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Socio de un Centro de convivencia de la red</li> <li>• Persona que se encuentra bien de salud</li> <li>• Habilidades para hacer actividad física dentro del agua</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HORARIO:</b>  Grupo Iniciación. Iniciación 11:00 a 12:30  Grupo Avanzado. Sevillanas Avanzado 18:30 a 20.00h</li> </ul>
<p><b>NECESIDADES:</b>  Un o medio vaso de piscina  Equipo de sonido.</p>	
<p><b>PRESUPUESTO:</b>  <b>TOTAL:</b>  <p style="text-align: center;"><b>2000 EUROS. PROFESOR CONTRATADO.</b></p></p>	
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p>	