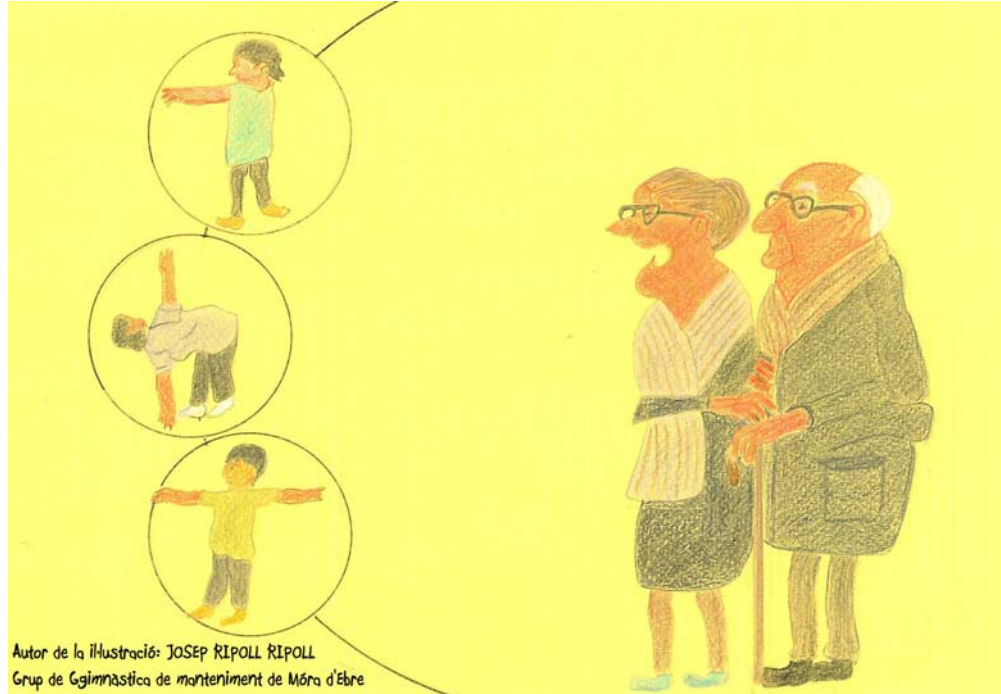
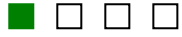




GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN *Servei no garantit*



1. Definició

1.1 Gimnàstica de manteniment per a la gent gran

La gimnàstica de manteniment és un projecte específic de la comarca de la Ribera d'Ebre, liderat per l'àrea de les persones on es pretén millorar el benestar físic, mental i social, compensar les activitats sedentàries pròpies de l'activitat diària, tot desenvolupant o mantenint les qualitats físiques i psíquiques bàsiques.

Dins del programa de gimnàstica de manteniment es treballen la condició física i psíquica, el treball amb grup, la coordinació, i d'altres... Sempre tenint en compte les limitacions pròpies de cada alumne.

1.2 Equip professional

La tècnica de l'EBAS referent del projecte i els tècnics en esport que executen l'activitat.



1.3 Funcions

- Incidir en la millora de qualitat de vida de la gent gran de la comarca.
- Afavorir la xarxa de relacions entre la gent gran, evitant així l'aïllament social i la soledat.
- Potenciar l'associacionisme entre la gent gran. Crear una xarxa entre iguals.
- Prevenir situacions de risc i de deteriorament físic i mental des de l'entorn més proper a la persona gran.
- Promoure els hàbits esportius i saludables.
- Ampliar l'oferta de la cartera de serveis socials específics de caire comunitari de la comarca de la Ribera d'Ebre.

2. Destinataris

Les persones majors de 60 anys que estiguin empadronades a un municipi de la comarca de la Ribera d'Ebre.

Com a cas excepcional s'admetran a usuaris que encara no tinguin els 60 anys, amb informe exclusiu del metge de capçalera on hi figuri la recomanació expressa de fer la gimnàstica de manteniment.

3. Requisites

Estar les persones usuàries en òptimes condicions físiques per realitzar l'activitat de manteniment, si més no, no disposar d'impediment mèdic per realitzar-la.

L'activitat anual s'imparteix a cada municipi de la comarca durant nou mesos, d'octubre a juny. S'imparteix per grups formats entre 10 i 30 alumnes, les quals han de pagar una quota mensual.

Cada grup de gimnàstica ha de tenir dues persones responsables del grup que faran les funcions de delegat i subdelegat, escollides democràticament pel mateix grup i que han de posar en coneixement de la persona tècnica referent del Consell Comarcal.

4. Aportació econòmica

Aportació per part de l'usuari d'una quota per a realitzar l'activitat segons preu públic, aprovat per l'òrgan competent per la prestació del servei.



5. Drets i deures de les persones beneficiàries.

La persona usuària del servei gaudeix, entre d'altres, dels drets i deures següents:

DRETS:

- Ser admès en el grup, sense cap discriminació de sexe, raça o religió, sempre i quan compleixi els requisits establerts en aquest reglament.
- Rebre les classes de gimnàstica de manteniment adequades pel seu estat i capacitat física.
- Ser informat de qualsevol canvi d'horari o de dates de realització de l'activitat.
- Donar-se de baixa en el moment que ho cregui oportú.
- Valorar el funcionament de l'activitat.

DEURES:

- Estar subjecte a les condicions i requisits establerts en el reglament del projecte.
- Assumir el pagament del servei en la forma que estableix el departament de l'Àrea pertinent, d'acord amb el que determina el reglament.
- Comunicar al seu delegat/da o a l'ens organitzador, qualsevol circumstància que impliqui la baixa o l'alta de l'activitat, formalitzant-t'ho mitjançant la documentació reglada.
- Respectar les instal·lacions on s'imparteix l'activitat.
- Respectar i seguir les instruccions del professional que imparteix les classes.
- Altres que puguin ser acordats per a la millora i la gestió de l'activitat.

6. Atenció al públic

La **tramitació** de la sol·licitud als diferents ajuntaments de la comarca realitzada pels serveis socials: EBAS.

La **gestió** del servei a la seu del Consell Comarcal.

La **execució** a les instal·lacions esportives cedides en ús pels diferents ajuntaments.

7. Informació General

Poden adreçar-se al Consell Comarcal de la Ribera d'Ebre.

Telèfon: 977401851

Atenció: de 8:00 a 15:00 hores

www.riberaebre.org