



PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA LA CONTRATACION DE LAS ACTIVIDADES DEL TALLER DE MEMORIA,

1º NECESIDADES Y OBJETIVOS

Con este proyecto se pretende mejorar la calidad de vida de las personas que viven en nuestro municipio, a través de la oferta de actividades grupales que promuevan los hábitos saludables y auto cuidado y entre las que destacamos:

Con ello crearemos un espacio para las mujeres y hombres mayores del pueblo, donde ellas puedan adquirir hábitos saludables para mejorar su bienestar físico y su estado psíquico y emocional.

Con los siguientes objetivos:

- Mejorar la calidad de vida de las mujeres y personas mayores.
- Ofrecer una oferta de actividades educativas y de ocio.
- Mejorar el día a día de las personas que viven en nuestro municipio.
- Fomentar hábitos saludables a través ejercicio físico.
- Ofrecer un espacio de reunión donde se puedan juntar y compartir experiencias.
- Dar un respiro en el día a día de las mujeres y personas mayores.
- Mejorar la autoestima de los asistentes

Los materiales necesarios para el desarrollo del taller serán proporcionados por el Ayuntamiento de Gestalgar.

Las actividades se realizarán en los locales de la Asociación Democrática de Jubilados y Pensionistas de Gestalgar, con un total de 4, 5 horas semanales distribuidas en tres jornadas diferentes , excepto los meses de agosto, con un total de las siguientes horas anuales:

- 77 horas en 2017
- 213 horas en 2018
- 137 horas en 2019