

**PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARTICULARES QUE HA DE REGIR EN EL CONTRATO DE SERVICIO DE GIMNASIA EMOCIONAL PARA MUJERES DEL MUNICIPIO DE ORTUELLA A ADJUDICAR POR PROCEDIMIENTO ABIERTO SIMPLIFICADO.**

**1. INTRODUCCIÓN:**

En el municipio de Ortuela existen un importante número de mujeres que están necesitadas de espacios para cuidarse a sí mismas (tanto física como emocionalmente). Son mujeres, en su mayoría, con una gran carga social y sin posibilidades de espacios donde interaccionar con otras mujeres y compensar esas sobrecargas. Está demostrado científicamente la repercusión que tienen determinados padecimientos psicológicos en la salud, en general, y en los que sufren las mujeres en particular.

Nuestra sociedad nos carga a las mujeres con un sinnúmero de obligaciones que hacen difícil prestar atención a nuestras propias necesidades: El género, como constructo cultural, tiene gran influencia en la construcción de la subjetividad femenina. Por ello, **desde la deconstrucción del género las mujeres pueden re-conocer sus malestares, objetivizarlos y reconducirlos con una gran mejora de su calidad de vida.**

Todo ello desde la relación con las demás mujeres, desde la mirada de la otra, desde una relación de sororidad que se refleje en un compromiso con el municipio y su comunidad. La propia interacción entre las mujeres, las cuales suelen pertenecer a generaciones diferentes, dota al grupo de unas sinergias y potenciales que, conscientemente orientado, puede ser una potente herramienta para el desarrollo integral de cada participante.

En el Plan Berdinketa para igualdad entre mujeres y hombres, aprobado en Pleno el 30 de diciembre de 2.014 se recogen esas necesidades y se establecen las siguientes acciones:

Acción 64 – Sistematizar espacios culturales y de reflexión para el empoderamiento de las mujeres, que fomentan la participación de personas con intereses diversos.

Acción 67, el Ayuntamiento apoyará iniciativas que fomenten la sororidad entre mujeres.

Acción 70- Fomentar la creación de talleres de fomento del cuidado propio y de prevención de conductas de riesgo con enfoque de género.

Acción 80 – Promover espacios y actividades de ocio y tiempo libre que respondan a la diversidad de intereses y necesidades, tanto de mujeres como de hombres.

Por todo ello nos planteamos un programa que responda a las necesidades de las mujeres del municipio de Ortuela, atienda tanto al aspecto físico como emocional y tenga una transcendencia en lo social.

## 2. OBJETIVO DEL PROYECTO:

Crear un espacio de relación entre mujeres que suponga una mejora de su salud física, mental y emocional.

## 3. OBJETIVOS CONCRETOS

- **Cuidar el cuerpo**, que las usuarias se sientan más sanas a nivel físico a través de distintas técnicas de gimnasia consciente.
- Desarrollar el autoconocimiento**, ser más dueñas de las propias emociones y pensamientos así como de los malestares que se tienen y su origen.
- Dotar de herramientas para **gestionar los recursos personales y conocimientos** que a nivel individual tiene cada mujer y aquellos que de manera espontánea surgen habitualmente en toda interacción entre mujeres.
- Desarrollar confianza en todos estos recursos personales**, de modo que reviertan en la propia persona, en el grupo, sus familias, la comunidad...
- **Generar espacios de sororidad** entre mujeres que se traduzca en mayores cuotas de igualdad en la comunidad.
- **Contribuir al empoderamiento individual y colectivo** de las mujeres del municipio de Ortuela

## 4. PERSONAS DESTINATARIAS:

Mujeres de distintas edades del municipio de Ortuela; un máximo de 90 mujeres distribuidas en grupos de 25 personas como máximo y 15 como mínimo (5 grupos en total).

## 5. ACTIVIDADES A REALIZAR:

### 5.1.Puesta en marcha y evaluación del programa:

- El Ayuntamiento de Ortuela realizará la difusión del programa, su matriculación y el seguimiento de los distintos grupos de mujeres.
- Se establecerá un precio público resultante de ser subvencionado en un 75% el gasto del programa.
- La empresa adjudicataria será la encargada de:
  - ✓ realizar la labor de coordinación del equipo,
  - ✓ del fomento de una red comunitaria de mujeres
  - ✓ dar conocimiento del programa y su seguimiento a la técnica municipal responsable del mismo mediante reuniones de trabajo, llamadas de teléfono y/o correos electrónicos
  - ✓ entregar una memoria, al final del curso, de todo el proceso seguido y sus resultados.

- La empresa realizará las funciones de informar y formar a las mujeres de forma continua y actualizada sobre la realidad municipal.

## 5.2. Talleres o actividades con las mujeres:

Para lograr los objetivos anteriores nos planteamos crear una serie de actividades:

1. **Talleres de gimnasia conscientes de 1 hora de duración de 2 sesiones semanales.** Se realizarán 3 semanas de entrenamiento físico con distintas técnicas y fases:

- Ejercicio respiratorios y de atención plena.
- Fortalecimiento muscular con ejercicios variados basados en yoga, pilates, movimientos fisioterapéuticos, danza, gimnasia rítmica, fitness y stretching. Educación postural.
- Estiramientos
- Relajación.

Todo ello adaptado al grupo de mujeres participantes con las siguientes finalidades:

- ✓ Recuperar la funcionalidad y vitalidad del cuerpo.
- ✓ Lograr mayor flexibilidad.
- ✓ Disminuir tensiones y dolores.
- ✓ Bajar el nivel de estrés.
- ✓ Construir nuevas actitudes corporales.
- ✓ Abordar problemas lumbares y cervicales.
- ✓ Ampliar la capacidad respiratoria y de movimiento.
- ✓ Reducir el dolor debido a etiologías posturales.
- ✓ Liberar tensiones y armonizar la mente en concordancia con el cuerpo.
- ✓ Optimizar la fisiología orgánica.

2. **Entrenamiento emocional, 1 sesión grupal de 1 hora de duración, 1 vez al mes.**

El jueves de la 4ª semana del mes se destinará a entrenamiento psicológico con herramientas de coaching, mindfulness, inteligencia emocional y cualquier otra que pueda ser sugerida por el grupo de mujeres.

La finalidad de esta sesión:

- Tomar consciencia de la repercusión del aspecto emocional en nuestro cuerpo y sus malestares.
- Ayudar a deconstruir el imaginario de género femenino.
- Poner a disposición del grupo las herramientas de cada una de las participantes.
- Fomentar la participación activa de las mujeres y su parte de responsabilidad en el buen resultado del programa.

### **Otros aspectos del programa:**

- Los horarios tendrían que ser los adecuados a cada grupo de mujeres participantes, por ello habría que habilitar grupos de mañana y de tarde, compatibles con obligaciones familiares, laborales y sociales.
- Los talleres se llevarían a cabo en un local municipal, reservado para tal fin en el horario acordado.
- Dichos talleres se llevarán a cabo durante todo el curso, entre los meses de octubre a mayo del año siguiente.
- Cada taller tendrá un máximo de participantes, en función del espacio físico donde se vaya a realizar. Los grupos de mañana podrán ser de un máximo de 25 personas y los de la tarde de 15, en función del espacio municipal disponible.
- Se posibilitará que las mujeres que trabajen a turnos puedan acudir de manera alterna al grupo de mañana y tarde, así como recuperar clases de una manera ordenada y justificada para favorecer la conciliación familiar.

## **6. RECURSOS**

Para llevar a cabo este tipo de talleres se necesitará de una o varias personas (monitor o monitora) con formación en el campo deportivo y la gimnasia consciente con perspectiva de género.

Además será necesario otra persona que tenga conocimientos psicológicos y experiencia en el trabajo con mujeres.

Por otra parte, la empresa pondrá a disposición del programa una personas que realice las labores de coordinación de los grupos (incluido un wasap grupal como vía de información permanente), seguimiento del programa y organización de las actividades comunitarias, así como y un contacto permanente con la técnica municipal encargada del programa.

Los materiales necesarios para la realización de los talleres correrán a cargo de las personas participantes o de la empresa adjudicataria, cuando sean de uso colectivo.

### **Coordinación con otros recursos comunitarios**

- Aprobación de la actividad en el Consejo de Igualdad e información en la Comisión de Ciudadanía.
- Difusión de la actividad a nivel municipal, mediante cartelería, whassap a las mujeres participantes el curso anterior, y web y redes sociales municipales.
- Difusión a otras entidades y/o áreas municipales: Centro de Salud, Centro de Salud Mental, Áreas de Cultura, Deporte, Acción Social, etc...
- Mantenimiento de una red de mujeres que reciban información continua y actualizada de las distintas actividades municipales, a través de la coordinadora del programa.

## **7. PRESUPUESTO DEL PROGRAMA DE GIMNASIA EMOCIONAL PARA MUJERES (2023-2025):**

El precio de este contrato tiene 3 conceptos distintos:

- Entrenamiento físico: 45,00euros/hora, IVA excluido, que serán abonadas por el Ayuntamiento mediante la presentación de facturas pagaderas a mes vencido, por un máximo 35 horas mensuales. (1575,00€ mes, IVA excluido)
- Entrenamiento emocional: 70,00 euros/hora, IVA excluido, con un máximo de 5 horas mensuales (350,00€ mes IVA excluido)
- Coordinación del equipo y fomento de red comunitaria de mujeres: 45,00euros/hora, IVA excluido,

Sumando todas las cantidades y cogiendo como referencia los máximos establecidos: 5 grupos con un total de 90 participantes, durante 9 meses con un total 34 semanas completas de actividades suponen un total de 17.730,00€ por año (IVA excluido).

**Por tanto el valor máximo estimado del contrato (para una duración de dos años,), atendiendo a los precios por hora señalados, será de 35.460,00 euros ( IVA excluido).**