



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

QUI DIA NADA, ANY EMPENY



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

ÍNDEX

1. DADES DE LES ENTITATS RESPONSABLES DE L'ACCIÓ

1.1 Dades de l'entitat sol·licitant

2. DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

2.1 Resum de l'acció

2.2 Persones destinatàries

2.3 Antecedents, context i justificació

2.4 Estratègia d'actuació: objectius, resultats esperats i riscos

2.5 Activitats

2.6 Pla de treball

3. RECURSOS NECESSARIS

3.1 Recursos humans

3.2 Recursos materials i tècnics

3.3 Recursos econòmics

4. SEGUIMENT, AVALUACIÓ I SOSTENIBILITAT DEL PROJECTE

5. VIABILITAT DEL PROJECTE

5.1 Viabilitat sociocultural

5.2 Impacte de gènere

5.3 Viabilitat econòmica

5.4 Viabilitat política

5.6 Capacitat institucional i de gestió

1. DADES DE L'ENTITAT RESPONSABLES DE L'ACCIÓ

1.1 Dades de l'entitat sol·licitant

Nom: Associació Nou Horitzó



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

Adreça: c/de l'Art, nº 18. Baixos 1a.

Població: Barcelona

Codi Postal: 08041

Telèfon: 934085444

Correu electrònic: nouhoritzo@nouhoritzo.cat

Pàgina web: <http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>

Persona responsable del projecte: Mercè Vidal

Telèfon de contacte: 607112494

Data de constitució: 1978

Nombre de personal contractat: 1 dona

Número registre d'associacions de la Generalitat de Catalunya: 3756

L'Associació Nou Horitzó va ser creada al 1978 fruit del context històric del moment, una època de reivindicacions veïnals i ciutadanes en que la democràcia restaurada feia els seus primers passos. Les demandes de drets del moment, també de la gent gran i especialment enfocades a l'augment de pensions, van portar les primeres manifestacions dels i les jubilades i finalment, a la creació de la nostra Associació. Aquesta, en un principi, es va dedicar a organitzar colònies per a la gent gran, trobades i tertúlies setmanals i la celebració de les festes tradicionals del barri.

La realitat actual desempara, tant des d'un punt de vista institucional com social, a aquest col·lectiu, ja que per una banda, les associacions de gent gran han anat evolucionant en les demandes en paral·lel al creixement de les persones afectades, de manera que actualment se centra en la promoció i ajuda en àmbits, per exemple, com la companyia davant la solitud. Igualment, les institucions públiques ofereixen assistència a la llar, però sempre essent algunes de les imprescindibles sense tenir en compte les necessitats particulars de cada persona i deixant de banda altres que també són necessàries per a evitar un envelliment fisiològic i cognitiu. Els centres privats, per la seva part, fruit de l'elevat cost econòmic no es poden permetre oferir aquests serveis sense un ajut municipal, ja que les famílies majoritàriament no poden fer front a totes les despeses.

Si bé és cert que l'Associació Nou Horitzó és una entitat de llarg recorregut, la societat és canviant i actualment, un 18,95% de les persones que viuen a Catalunya tenen més de 65 anys (Idescat, 2017), el que implica la necessitat d'una atenció especial cap a la problemàtica. A Barcelona en concret, des del 2016 ja hi ha més persones dins d'aquesta franja d'edat que menors de 25 (Muns, 2016). Nou Horitzó treballa, amb claredat, el buit que omplen en la societat catalana del s.XXI i la necessària construcció d'una societat civil compromesa amb la solidaritat i amb la transformació de les estructures i les relacions injustes. Nou Horitzó treballa, per tant, a partir d'un procés d'anàlisi de la realitat, reflexionant sobre les necessitats d'un col·lectiu en concret i la generació d'accions i actituds crítiques que han portat a l'entitat a fer-se subjectes responsables i actives d'una gran i estimada part de la població catalana.

D'aquesta manera, l'Associació Nou Horitzó facilita el reconeixement del valor actiu de les persones grans, promocionant la seva participació social i l'envelliment actiu. Ajuda a mantenir una vida activa, social i cultural i fomenta les persones grans com a transmissores de valors.

2. DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

2.1 Resum de l'acció

Donat que des de l'Associació sempre hem impulsat accions en defensa dels drets i benestar de les persones grans, iniciem aquest projecte amb moltes il·lusions i per a construir-lo a partir del concepte de l'autonomia personal, entesa com el dret de ser lliures per prendre les nostres decisions i de mantenir el propi projecte de vida des de la identitat personal.

El projecte pretén apostar per la pràctica de la natació, ja que la realització d'activitats físiques en edats avançades és vital per al desenvolupament positiu de qualsevol persona.

Concretament, la natació enforteix el sistema cardiorespiratori, aconseguint alhora una major tonificació muscular, flexibilitat i resistència a les tasques prolongades. És, doncs, un esport molt complet, ja que el moviment produït exercita les extremitats inferiors, superiors i el tronc. Per altra banda, el fet que es pugui tonificar la musculatura sense fer mal a les articulacions, augmenta la flexibilitat i per tant, disminueix les inflamacions, el que també repercuteix a una millora de la salut dels ossos.

La natació està considerada un dels esports més complets per a l'ésser humà, ja que permet exercitar tots els músculs del nostre organisme i és especialment recomanable per aquelles persones que presenten problemes a les articulacions i a la columna.

El projecte preveu també un impacte en la seguretat dels adults, augmentant així la seva autoestima. La idea és que treballin en un ambient socialitzador i això faciliti les relacions amb altres persones en un àmbit lúdic, distès i públic per a gent de totes edats, races, sexes i condicions. En definitiva, l'activitat, a més a més, fomenta i transmet des del primer moment el valor de la igualtat.

2.2 Persones destinatàries

(a) Descripció de les persones destinatàries

La població meta que veurà millorada directament el seu sistema fisiològic, així com augmentades les habilitats socialitzadores, són un total de 292 adults d'entre 55 i 91 anys que formen part de l'Associació Nou Horitzó, amb la característica comuna que formen part de la població del Guinardó jubilada.

Addicionalment i a mitjà termini, el projecte podrà beneficiar a totes aquelles persones que demanin consell i ajuda a l'entitat i que no s'hi hagin pogut adreçar amb anterioritat per desconèixer la seva existència. Som conscients que per arribar a on volem és imprescindible acotar el públic al qual ens dirigim. D'aquesta manera, no només es crearà un impacte en l'adult, sinó també en aquells familiars directes que se sentin desatesos i mancats d'informació, doncs es trobaran amb un recolzament fonamental de persones que tenen més experiència i a les quals s'hi poden adreçar en tot moment.

L'acció que l'Associació Nou Horitzó porta a terme té com a principals beneficiàries les persones grans del Guinardó, on l'entitat té la seva seu, i de manera especial aquelles que formen part del seu teixit associatiu.

El públic objectiu inclou també totes les persones grans (majors de 65 anys), que resideixen al Districte Horta-Guinardó que són 40.352 persones. En alguns casos, fins i tot ens dirigim a tot el col·lectiu de persones grans de la ciutat.

(b) Descripció del procés de selecció de les persones destinatàries



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

Essent aquest el primer projecte de natació de l'associació, engloba la majoria de valors que defensa i intenta promoure. Per una part, els drets humans i en concret els de les persones de la tercera edat i especialment a partir de l'enfortiment del teixit social. Per altra banda, la igualtat entre tots els col·lectius, especialment el que aquí tractem que és el de la gent gran, però sempre des d'una perspectiva de gènere i buscant, per tant, l'equitat entre homes i dones. I, finalment, la sostenibilitat del desenvolupament des d'una dimensió social, econòmica i ambiental.

Degut a l'augment de l'esperança de vida i a la disminució de la taxa de fecunditat, la proporció de persones majors de 65 anys és superior any rere any. L'envelliment constitueix un repte per a totes les societats, tant des del punt de vista de salut com psicològic. I és que l'efecte que l'envelliment produeix en cada persona és molt variable. Majoritàriament tenen alguns trets comuns però cada individu és singular, amb una aparença, personalitat i habilitats úniques.

- Una de les característiques més notables és la progressiva reducció de la capacitat funcional dels òrgans.
- Disminució de la capacitat de les respostes d'adaptació.
- Increment de la susceptibilitat i vulnerabilitat a les malalties, disminució de les respostes immunitàries.
- Canvis bioquímics en la composició dels teixits de l'organisme.
- Alteració del son.
- Pèrdua de la capacitat d'associació de les idees.
- Pèrdua progressiva de la força muscular i de la vitalitat.
- Augment de la tensió arterial.

Sabem que aquestes característiques són universals i intrínseques, doncs hom és propens a envellir i és un procés progressiu i irreversible.

Paral·lelament, si tenim en compte el procés de creació de Nou Horitzó, s'observarà com tothom amb aquestes característiques ha estat sempre ben rebut. Sumat a aquest aspecte, hi ha el fet que les institucions públiques se centren bastant en col·lectius discapacitats i l'atenció que reben les persones de la tercera edat és, sovint, bastant discutida. Fins al punt de la creació de campanyes de recent aparició, afirmant que és precisament la gent *gran*, les *gran* oblidada.

(c) Participació de les persones destinatàries

Quant a la participació de la població beneficiària en el disseny del projecte, el personal de Nou Horitzó ha promogut i assistit a diverses reunions amb els diferents agents. En aquestes, fruit del diàleg, s'han identificat les dificultats que tenen les famílies amb algun membre fruit dels problemes econòmics que ostenten tant, les persones de la tercera edat, com els fills i filles dels mateixos.

Totes les famílies dels i les participants han pogut expressar, aconsellar i fer paleses les seves mancances i, en les diferents reunions, s'ha estudiat conjuntament les prioritats per solucionar-les.

A més, un servei destacat és l'anomenat "*No ho deixis de fer*". Consisteix bàsicament en que quan els socis i sòcies no poden fer front a la despesa de les activitats, l'Associació ofereix



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

l'ajut que sigui necessari perquè la persona no deixi de fer les activitats pròpies del seu dia a dia a l'entitat.

L'Associació Nou Horitzó també s'ha reunit amb els representants de l'Associació Cultural i Esportiva del Cos de Bombers de Barcelona (ACE), VISTAOPTICA i Acció Solidària i Logística (ASL) per posar en comú la problemàtica respecte aquesta etapa en concret i escoltar-ne el seu parer. Això ens ha permès saber que tots i totes som conscients de les dificultats d'aquest col·lectiu en el seu dia a dia i com això afecta al seu envelliment; fet que ens ha remarcat la importància de millorar i difondre les mancances socials i administratives que pateixen les persones de la tercera edat. L'adopció d'aquesta perspectiva sensible envers les diverses situacions de vida és fonamental, i més treballant des d'una entitat dirigida per dues dones de més de 65 anys. L'enfocament de gènere està incorporat a totes les actuacions educatives i de sensibilització dins de l'entitat ja des de la seva fundació i per això es crearà una estratègia de comunicació que incideixi en les mancances de tots els col·lectius a partir d'un pla eficaç de difusió, comunicació i informació. Actualment són 156 les dones sòcies participants en el dia a dia de l'associació, mentre que d'homes només n'hi ha un total de 35; el que demostra l'esperança de vida del col·lectiu masculí vers el femení i la solitud que pateix el segon quan perd la persona amb la que havia compartit tota la seva vida.

Paral·lelament, tot i les reunions mantingudes amb responsables d'alguns centres esportius no és fàcil poder accedir a les instal·lacions per les característiques dels adults. No obstant, som conscients que la llei ens empara i que a qualsevol CEM s'hauria de poder dur a terme aquest projecte, ja que -fent només una petita revisió de tota la jurisprudència- trobem la Llei 51/2003, de 2 de desembre, que promou la igualtat d'oportunitats, no-discriminació i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat; juntament amb el Reial decret 173/2010, de 19 de febrer, pel qual es modifica el Codi tècnic de l'edificació, aprovat pel Reial decret 314/2006, de 17 de març, en matèria d'accessibilitat i no-discriminació a persones. Aquestes regulacions normatives són condicions bàsiques d'accessibilitat, sense perjudici de les normatives sobre supressió de barreres arquitectòniques i en la comunicació que hi hagi a Catalunya i corporacions locals; la més exigent serà la que s'haurà d'aplicar en totes les noves construccions, edificis i patrimoni existent i s'hauran d'incorporar nous requeriments quant a sortides d'emergència i evacuació de persones amb mobilitat reduïda. Creiem que és necessària una acció de sensibilització per a promoure un canvi d'actitud i de pràctiques i convertir els ciutadans en actors del canvi del seu entorn més proper i local. I és que la Llei 18/2003 de 4 de juliol de suport a les famílies, Article 1 afirma que el suport i protecció de la família *"entesa com a eix vertebrador de les relacions humanes i jurídiques entre els seus membres i com a àmbit de transferències compensatòries intergeneracionals i intrageneracionals. Amb aquest objectiu, determina els drets i les prestacions destinats a donar suport a les famílies"*.

Creiem fermament que és fonamental la participació activa de la població a la qual es dirigeix l'actuació en totes les fases del projecte. A més a més, es pretén treballar en xarxa, incorporant als diferents agents clau en la definició, conceptualització i adaptació del projecte a les necessitats de la població participant. Per aquest motiu s'han creat sinèrgies especialment positives entre ACE, VISTAOPTICA i ASL, mitjançant les quals no només es pot arribar a nous públics sinó que es té la capacitat de generar una agenda comuna per tractar la mateixa temàtica però des d'una estratègia més àmplia orientada a la transformació social.

Finalment, no ens oblidem dels actors educatius, ja que són clau en el procés de canvi i transformació. El personal professional que atindrà als adults, també ajudarà de manera



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041
nouhorizo@nouhorizo.cat
<http://www.gentgran.nouhorizo.cat/>



Associació.nouhorizo.5
Nou_horizo
a.nouhorizo

indirecta a l'enfocament de recerca quant a la seva evolució fisiològica, de manera que es podran compartir els resultats obtinguts amb la ciutadania per tal de generar nous coneixements i promoure canvis, si es creu convenient.

2.3 Antecedents, context i justificació

(a) Localització detallada



Ubicació administrativa: Barcelona és la capital de la comarca del Barcelonès. Ubicada a la vora del mar Mediterrani, a uns 120km al sud de la cadena muntanyosa dels Pirineus i de la frontera amb França, és la segona ciutat més poblada d'Espanya -país al qual pertany- després de Madrid, la capital.

Ubicació geogràfica: la ciutat es troba a la costa mediterrània de la península ibèrica, just en el centre dels deltes fluvials dels rius Llobregat, al sud-oest i Besòs al nord-est. Té una petita part del seu terme municipal en el vessant del Llobregat de la Serra de Collserola.

Límits: limita al nord amb el Vallés Occidental, al nord-est amb les comarques del Vallés Oriental i del Maresme, a l'est i sud-est amb el mar Mediterrani i a l'oest amb la comarca del Baix Llobregat.

Al barri del Guinardó hi viuen unes 36.176 persones, segons dades del Departament d'Estadística de l'Ajuntament de Barcelona (gener 2017), de les quals 9.246 són persones majors de 65 anys. A més, un 25% d'aquestes viuen soles, una situació que afecta especialment a dones majors de 80 anys. Tenint en compte aquestes dades en el context econòmic i social actual, es fa notar la necessitat de poder oferir a aquest segment de població l'atenció més adequada.

La piràmide poblacional del districte d'Horta-Guinardó demostra com, tot i ser dades procedents del 2015 (Ajuntament de Barcelona), hi ha més població d'edat avançada, que menys d'edat. Això implica que l'Associació Nou Horitzó no arriba a donar serveis i encara menys d'una qualitat digne, a totes aquelles persones que desitgen no perdre moviment tot i la seva edat.



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



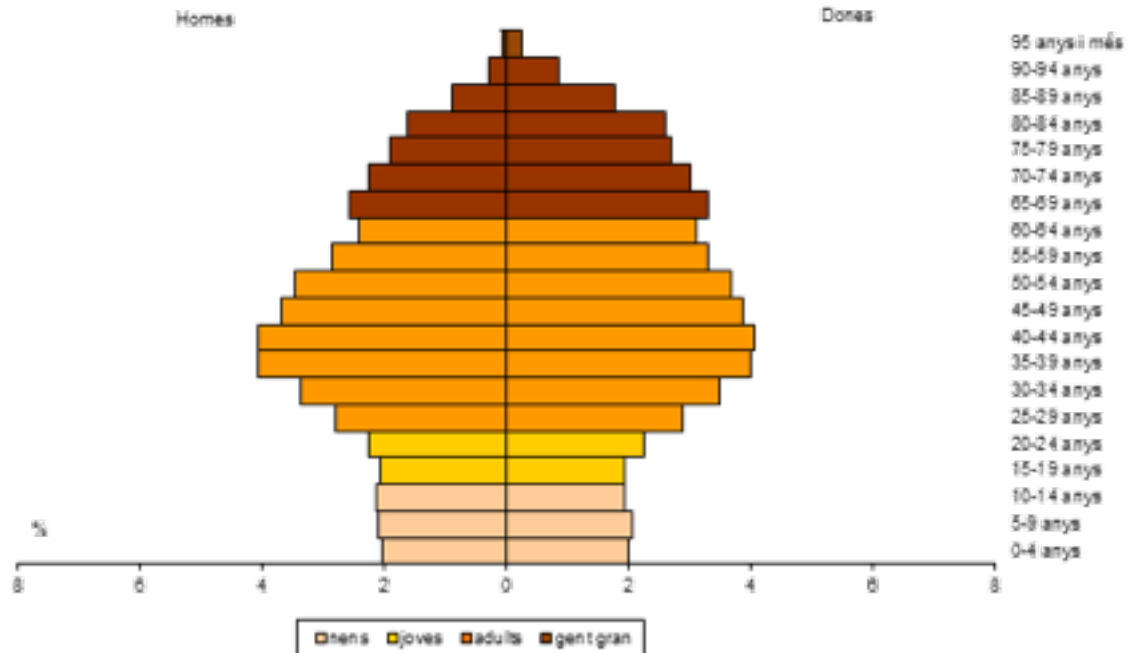
Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo



(b) Contexts geogràfic, polític i econòmic que determinen l'estratègia que planteja l'actuació

Context geogràfic

Barcelona es troba dins de Catalunya, una de les 17 Comunitats Autònomes d'Espanya, situada a 505km de la capital del país. Aquesta regió, situada al nord-est de l'Estat espanyol, limita al nord amb França i és vorejada pel Mediterrani. La seva localització fa d'aquesta ciutat un referent, tant en el continent Europeu com mundial. A més, ha acollit esdeveniments tan importants com l'Exposició Universal de 1888 o els Jocs Olímpics del 92'.

És la capital de la comarca del Barcelonès, la qual està formada pels municipis de Barcelona, Santa Coloma de Gramenet, Sant Adrià del Besós, Badalona i l'Hospitalet del Llobregat.

Actualment, és reconeguda com una ciutat global per la seva importància financera, comercial, cultural i turística, ja que ostenta un dels ports més importants del Mediterrani i és un punt clau per a les comunicacions entre Espanya i el país veí, fruit de les connexions tant amb la línia ferroviària d'alta velocitat com per l'autopista.

Context polític

Actualment, no se li escapa a ningú que la regió territorial catalana es troba en un moment d'alta conflictivitat amb el país que l'engloba, Espanya. Les nombroses peticions històriques en la millora del tracte cap aquesta Comunitat Autònoma bé sigui a partir d'un concert econòmic especial com amb l'aprovació del Corredor del Mediterrani, i les constants negatives que el govern espanyol ha proporcionat generalment com a resposta han portat, que amb l'esclat de la crisi, la situació de la població catalana i els polítics que la representen, hagin derivat cap a una demanda majoritària a favor de la independència.

La societat es troba en un moment complicat focalitzada en la demanda per a formar govern i donar llibertat als presos polítics. Aquesta regeneració democràtica, que ha tocat tant a la capital espanyola com catalana, amb l'ascens al poder de dues representants amb dues



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

característiques destacades: dones i de classe treballadora; està portant la política a un nivell fins ara desconegut dins del territori espanyol, en el qual es parla de la fi del bipartidisme per a passar al multipartidisme.

Context econòmic

Històricament, l'economia de Barcelona s'ha basat en el comerç fruit de la seva situació geogràfica estratègica, que li ha permès gaudir sempre d'una intensa activitat comercial amb França i la resta d'Espanya, juntament els altres territoris del Mediterrani; especialment a través del seu port. Actualment, i recuperant-se poc a poc de la crisi econòmica que s'inicià al 2008, l'economia catalana s'ha estancat tot i l'ininterromput creixement econòmic de la metròpoli barcelonesa.

En l'àmbit industrial, Barcelona ha patit greus problemes de deslocalització, havent de traslladar indústries a països on la mà d'obra fos més barata. Problema agreujat per l'encariment i escassetat del sòl a la mateixa àrea metropolitana -és el segon més car després de Londres. No obstant, tot i la pèrdua de competitivitat, segueix essent la capital industrial espanyola per excel·lència.

El sector terciari i el dels serveis, és el que té més importància a Barcelona. A més a més, el turisme és igual d'important tant si és per oci com de negocis, doncs és la seu de nombroses exposicions i fires de rellevància mundial. Entre elles destaquen, per exemple, el Mobile World Congress o la feria de moda urbana 080. Aquestes i d'altres aporten a Barcelona una mitjana de 3,5 milions de visites anuals, que generen una gran activitat per al sector restaurador amb l'al·licient de repartir-se uniformement al llarg de tot l'any.

En definitiva, la crisi econòmica ha portat a Catalunya i més concretament a Barcelona, a unes retallades destacades en tots els àmbits d'actuació socials i que malauradament estan afectant més als més vulnerables i necessitats. Exemples d'aquesta política són la salut, educació, les polítiques de sostenibilitat, igualtat i promoció de la igualtat d'oportunitats i tracte.

(c) Antecedents i justificació de l'actuació en relació a les problemàtiques a les quals el projecte vol contribuir a resoldre

Aquest projecte té la seva pertinença i justificació en els processos de desenvolupament local en un col·lectiu actualment desemparat i en un context polític-econòmic que fa impossible la seva visibilitat i atenció. També Nou Horitzó fa seves les preocupacions de l'Estat Català en la lluita contra la vulnerabilitat respecte els col·lectius més oblidats com són les persones de la tercera edat, la reducció de la pobresa, els drets humans i la lluita per una integració multicultural, aplicant sempre una perspectiva de gènere que afavoreixi l'apoderament de les dones.

(d) Identificació

Barcelona és una ciutat que com bé s'ha comentat, manté una situació geogràfica excel·lent. La problemàtica política que ostenta ha limitat el seu creixement exponencial de sobre manera, motiu pel qual s'incrementen els focus independentistes en una població cansada de les negatives ofertes pel govern del país resident.

No obstant, el fet de ser una metròpoli tan important a nivell mundial, també la converteix negativament en una massa gran per atendre les necessitats dels seus ciutadans, que sovint



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

passen desapercebuts davant el volum de demandes cap a l'administració de la ciutat. Concretament, en l'àmbit que aquí ens pertoca, és cert que existeixen polítiques d'atenció a la persona gran. No obstant, treballen per a millorar la seva qualitat de vida, sense fer èmfasi en la seva realitat social i emocional.

És aquí on entra Nou Horitzó, la qual vetlla, a nivell personal, per a evitar la seva exclusió total de la societat i en conseqüència, maximitzar el seu grau de benestar, autodeterminació, desenvolupament personal, respecte i dignitat.

Tanmateix, si partim de la base que l'aptitud de cognició i de mobilitat es perd amb l'edat, és vital per a ells i elles, rebre una atenció dedicada a les seves dificultats de salut i promocionar un envelliment actiu; però també una atenció dedicada a l'acompanyament de la persona per a que no es quedi sola. Especialment aquelles i aquells que han perdut a la persona amb la que han conviscut tota la seva vida.

Aquesta greu mancança política i social, fruit també de la situació econòmica actual, ha fet reduir la quantitat d'activitats ofertes dins l'Associació i la impossibilitat d'accedir a projectes com el que aquí presentem. Amb aquest, es pretén, bàsicament, omplir aquest buit per tal d'aconseguir tres objectius primaris com són:

- Evitar la seva exclusió dins la societat.
- La participació social de les persones de la tercera edat per a generar confiança en si mateixos i obtenir les capacitats per a expressar les seves opinions i decisions a tots els seus entorns.
- Un envelliment actiu que potenciï el màxim desenvolupament de les capacitats necessàries per a que segueixin construint la seva pròpia identitat i el seu projecte de vida.

2.4 Estratègia d'actuació: objectius, resultats esperats i riscos

a. Objectius

OG - Envelliment actiu que potenciï el màxim desenvolupament de les capacitats necessàries per a que segueixin construint la seva pròpia identitat i el seu projecte de vida.

OE1 - Millora de la capacitat de reacció, adaptació i associació d'idees.

OE 2- Augment de la força muscular i de la vitalitat, disminució o manteniment de la tensió arterial i de la vulnerabilitat a les malalties.

b. Resultats esperats

RE1 - La natació com aquella activitat esportiva completa i idònia per a promocionar l'activitat física de les persones de la tercera edat.

RE2 - Augment de l'autoestima i socialització de les persones de la tercera edat.

c. Riscos

- La dificultat amb la que ens hem trobat de ser atesos en els centre municipals al·legant alts costos al necessitar una atenció diferenciada per les característiques del col·lectiu.

- Que la situació econòmica de les persones no faci possible l'abonament econòmic de la matrícula, així com dels rebuts mensuals.



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

- Que la situació econòmica de les persones impossibiliti el desplaçament setmanal a les instal·lacions així com la compra o fins i tot renovació del material personal necessari de cada un.

d. Matriu de planificació del projecte

| | L Ò G I C A D'INTERVENCIÓ | I N D I C A D O R S O B J E C T I V I T A T V E R I F I C A B L E S I O V | F O N T S D E V E R I F I C A C I Ó F V | R I S C O S I S U P Ò S I T S |
|-----------------------------------|---|---|--|--|
| OBJECTIU GENERAL OG | OG Envel·liment actiu que potenciï el màxim desenvolupament de les capacitats necessàries per a que segueixin construint la seva pròpia identitat i el seu projecte de vida | IOV OG La natació és l'esport més recomanat per a les persones grans per tots els avantatges que els hi aporta. | Reunions amb els beneficiaris. Verificació directa realitzada per l'equip de seguiment del projecte. Testimonis. Informes de seguiment. | Progressió més lenta d'algun adult per manca de confiança. El suport del personal professional contempla aquesta opció. |
| OBJECTIU ESPECÍFIC OE 1 | OE 1 Millora de la capacitat de reacció, adaptació i associació d'idees. | IOV OE1 Al finalitzar el projecte hauran agafat l'hàbit setmanal de procedir a la pràctica esportiva, incloent-ho a la seva rutina i els resultats es veuran a nivell físic i psicològic. | Verificació directa realitzada per l'equip de seguiment del projecte. Material fotogràfic. Informes de seguiment. | No es preveuen imprevistos en la salut dels adults. |
| OBJECTIU ESPECÍFIC OE 2 | OE 2 Augment de la força muscular i de la vitalitat, disminució o manteniment de la tensió arterial i de la vulnerabilitat a les malalties. | IOV OE2 Al finalitzar el projecte haurem controlat les constants vitals, augmentat la capacitat cardiorespiratòria, millorat la coordinació la mobilitat. | Verificació directa realitzada per l'equip de seguiment del projecte. Material fotogràfic. Informes de seguiment. | No es preveuen imprevistos en la salut dels adults. |



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| RESULTATS ESPERATS RE | RE1 La natació com aquella activitat esportiva completa i idònia per a promoció de l'activitat física de les persones de la tercera edat. | IOV 1.1 Promoció de la participació social i l'envelliment actiu. Manteniment de la vida activa, la vida social i cultura de les persones grans. | Verificació directa realitzada per l'equip de seguiment del projecte. Material fotogràfic. Informes de seguiment. | El fet que cada persona tingui un ritme de progressió diferenciat, no condiciona el desenvolupament dels altres ni el seu propi avenç. |
| | RE2 Augment de l'autoestima i socialització de les persones de la tercera edat. | IOV 2.1 La millora de les condicions de vida de les persones grans s'ha traduït en enormes oportunitats per a activar les seves vides i gaudir de projectes adaptats a les seves expectatives i il·lusions. Les relacions interpersonals els han permès viure una vida activa tot i les seves limitacions físiques. | Llistats de control d'assistència a l'activitat. Verificació directa realitzada per l'equip de seguiment del projecte. Material fotogràfic. Informes de seguiment. | |

2.5 Activitats

Activitats transversals

AT 1 - Identificació, formulació i recerca de finançament

Per al correcte avenç d'aquest projecte es precisa d'una fase prèvia que consisteix en el desenvolupament de les següents activitats:

AT 1.1 Identificació de la situació concreta i real dels beneficiaris.

AT 1.2 Identificació de les instal·lacions esportives adients locals i negociació de la estratègia d'evolució comuna del projecte, incloent-hi un pla de treball específic amb objectius, cronograma i budjet de la col·laboració.

AT 1.3 Obtenció del recolzament de les autoritats municipals.

AT 1.4 Redacció del projecte en sí, confirmant la seva pertinença.

AT 1.5 Recerca dels pressupostos necessaris per al desenvolupament de les activitats.

AT 1.6 Recerca del finançament necessari per a l'execució del projecte.

AT 2 - Seguiment i control

Durant el desenvolupament de totes les activitats, cal fer el seu seguiment i control financer.

AT 3 - Avaluació final del primer cicle

Es creu oportú fer una avaluació de l'activitat duta a terme al llarg de l'any escolar per a poder millorar els errors comesos.

- Un pla de seguiment de la gestió feta des de l'Associació Nou Horitzó i les entitats col·laboradores, en el moment de difondre l'activitat i identificar fonts d'ingressos.



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhorizo@nouhorizo.cat



<http://www.gentgran.nouhorizo.cat/>



Associació.nouhorizo.5



Nou_horizo



a.nouhorizo

- Un pla de seguiment de la implicació dels socis i sòcies, així com posar en comú els problemes amb que s'han trobat (econòmics, desplaçaments, atenció, facilitat en el tracte, discriminació, etc).
- Un pla de seguiment de la població beneficiària des d'una perspectiva íntegrament física, esportiva i de salut per una banda i per l'altra, psicològica, destacant especialment l'actitud que ha mantingut respecte de la natació, l'entorn i sobretot, el tracte interpersonal.

És important identificar factors que permetin la continuïtat i consolidació dels resultats del projecte un cop aquest hagi finalitzat. La idea no és altra que crear les condicions necessàries que permetin la continuïtat per part dels CEM de treballar amb les persones de la tercera edat un cop acabat el projecte subvencionat.

Activitats per assolir el RE1

Donat el component econòmic que es necessita per a començar l'activitat esportiva, i sumant-li a aquest factor, la difícil assumpció dels costos per a les famílies pels diversos tractaments i serveis que han de pagar o inclús perquè el context econòmic ha portat que moltes persones de la tercera edat es veuen obligats a ajudar econòmicament al seus fills, l'inici de l'activitat està fortament condicionada a la disponibilitat del material individual.

A 1.1 Adquisició del material necessari pera cada persona atesa.

Es tracta d'un barret de bany, banyador, xanquetes, ulleres, taps per les oïdes a mida, barnús.

A 1.2 Adquisició del material necessari per dur a terme l'activitat esportiva

Respecte el material necessari per a realitzar l'activitat esportiva, s'ha de valorar de què disposa cada CEM en concret per a valorar si s'hauria de demanar aquell material que falti en algun cas en concret.

A 1.3 Seguiment i anàlisi de l'evolució de la persona a l'aigua

Es tracta d'arribar a tenir, mitjançant la participació dels diferents actors, un informe constant de l'evolució de la persona en la pràctica de l'esport.

- Un pla de seguiment dels exercicis realitzats i els resultats obtinguts (seguiment-avaluació).
- Un pla de manteniment dels equipaments, documentat mitjançant l'elaboració d'una fitxa a emplenar cada cop que es fa aquesta operació.

A 1.4 Seguiment del primer cicle de l'activitat esportiva

Es pretén obtenir un informe que analitzi els diferents centres esportius on s'han adreçat per a avaluar les facilitats i/o problemes de cada un. Així com del personal que ha col·laborat en la realització de l'activitat.

- Un pla de seguiment dels exercicis realitzats i els resultats obtinguts (seguiment-avaluació)
- Un pla d'accessibilitat a les instal·lacions, així com facilitat en la realització de l'activitat i inclusió del les persones de la tercera edat.

Activitats per assolir el RE2

A 2.1 Reunions de triangulació entre els diferents actors

Prèviament a l'inici de l'activitat aquàtica es pretén treballar en xarxa, amb els diferents actors, per tal d'aconseguir els objectius proposats i una relació que promogui l'entesa entre



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

totes les parts interessades, basada en l'intercanvi d'opinions per tal d'adquirir i transmetre coneixements en l'àmbit on cadascú tingui més experiència.

A 2.2 Seguiment i anàlisi de l'actitud de la persona a l'aigua i amb la resta de persones que l'envolten

Es tracta d'arribar a tenir, mitjançant la participació dels diferents actors, un informe constant de l'evolució de la persona des d'un punt de vista interpersonal.

- Un pla de seguiment de l'actitud, moviments i comoditat que la persona mostra en el moment d'interactuar amb els i les professionals que l'envolten en tot el recinte esportiu.
- Un pla d'associació de la relació que manté la persona amb el material, tant propi com aquell que utilitza per a realitzar l'activitat.

2.6 Pla de treball

El present projecte s'ha planificat i estructurat en les fases següents:

(I) Recopilació d'informació:

Reconeixement i detecció de les mancances de les persones d'edat avançada, reunint-nos amb els familiars i participants al projecte per a determinar les necessitats respectives de cada cas i establir l'ordre de prioritats de la intervenció:

- 1- Reunions de triangulació amb el Consell Municipal i els responsables dels centres esportius.
- 2- Adquisició del material personal que cada persona precisa per a poder realitzar l'activitat esportiva.
- 3 - Adquisició del material comunitari necessari a les instal·lacions.
- 4- Reunions entre els diferents actors per tal de reforçar les mancances que vagin sorgint en el transcurs de l'activitat.

(II) Planificació temporal de la realització del projecte:

Prenent com a base les prioritats identificades a la primera fase, realització d'un cronograma que serveixi de guia per a l'execució de les diverses activitats del projecte, coordinant alhora el treball dels socis i sòcies voluntàries.



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

| | | | J U N Y | J U L I O | A G O S T | S E P T E M B R E | O C T U B R E | N O V E M B R E | D E S E M B R E | G E N E R | F E B R E R | M A R Ç | A B R I L | M A I G | J U N Y |
|--|---|---------|------------------|-----------------------|-----------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Acti vitat s tran sver sals AT | AT 1 Identificació Formulació Recerca de finançament | 3M | | | | | | | | | | | | | |
| | AT 2 Seguiment i control | 10M | | | | | | | | | | | | | |
| | AT 3 Avaluació final del primer cicle | 2M | | | | | | | | | | | | | |
| Acti vitat s del RE1 | A 1.1 Adquisició del material necessari per a la persona | 1 ST | | | | | | | | | | | | | |
| | A 1.2 Adquisició del material necessari per dur a terme l'activitat esportiva | 2 ST | | | | | | | | | | | | | |
| | A 1.3 Seguiment i anàlisi de l'evolució de la persona a l'aigua | 10M | | | | | | | | | | | | | |
| | A 1.4 Seguiment del primer cicle de l'activitat esportiva | 11 M | | | | | | | | | | | | | |
| Acti vitat s del RE2 | A 2.1 Reunions de triangulació entre els diferents actors | 5 M | | | | | | | | | | | | | |
| | A 2.2 Seguiment i anàlisi de l'actitud de la persona a l'aigua i amb la resta de professionals que l'envolten | 5M | | | | | | | | | | | | | |



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

(III) Recerca del recolzament necessari per al desenvolupament del projecte

- Identificació d'un soci/a gestor/a amb experiència, capaç de fer els treballs d'equipament de les instal·lacions.
- Identificació d'un soci/a tècnic/a responsable de la formació, amb experiència i els recursos necessaris per tal de garantir la bona comunicació amb la població, la comunitat beneficiària i les autoritats locals.
- Reunió amb les autoritats locals per tal de garantir el seu recolzament en el desenvolupament del projecte.
- Finançament necessari per a l'execució del projecte.

(IV) Execució i seguiment del projecte

3. RECURSOS NECESSARIS

Les activitats del projecte es realitzaran en base a acords amb els diferents socis: col·lectivitats locals (recolzament institucional del Consell Municipal de Barcelona), agrupaments de les famílies (cartes de demanda d'ajuda), població (acta de reunió), Nou Horitzó com a soci financer i coordinador i ACE, VISTAOPTICA i ASL com a socis voluntaris.

3.1 Recursos humans

Els recursos humans necessaris son:

- Responsable de projectes de Nou Horitzó: identificació i formulació del projecte, seguiment i control financer del projecte, gestió de compres i pagaments, seguiment de l'activitat i de l'evolució, coordinació de totes les parts a les instal·lacions municipals.
- Responsable de pressupost de Nou Horitzó: aconseguir finançament, coordinació de totes les parts, seguiment i avaluació del projecte.
- Responsable municipal: coordinació dels treballadors tècnics, adquisició de materials, comunicació amb els treballadors tècnics i les autoritats municipals, facilitador del projecte. Remunerat.
- Treballador tècnic: formació en tècniques de natació per a persones de la tercera edat, comunicació amb la comunitat i facilitador del projecte. Remunerat.
- Comunitat (beneficiaris): aportació del material personal de cada persona, transport setmanal cap a les instal·lacions i avaluació periòdica.

3.2 Recursos materials i tècnics

Tots els recursos materials i tècnics seran adquirits a la mateixa ciutat de Barcelona. D'aquesta manera s'assegura la viabilitat tècnica del projecte i alhora s'afavoreix el comerç local.

Els beneficiaris aporten el material personal que cada persona precisa per a la realització de l'activitat esportiva, així com el transport al centre esportiu.

Els recursos materials necessaris estan en el pressupost detallat de les despeses del projecte. Els recursos per als desplaçaments i transport de materials es posen a disposició per part del responsable de projectes de Nou Horitzó.



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

3.3 Recursos econòmics

(I) Pressupost detallat del projecte

| RESUM DE GUANYS I PÈRDUES | 1r ANY |
|--|---------------|
| DESPESES | |
| Sous fixos professionals | 10.920 |
| Despeses indirectes | 1.050 |
| Despeses desplaçaments | 9.970 |
| Material per a les activitats | 3.024 |
| TOTAL DESPESES | 24.964 |
| INGRESSOS | |
| Aportació inicial (dotació associació) | 200 |
| Finançament públic | 0 |
| Fundacions i altres entitats sense ànim de lucre | 3.000 |
| Aportacions voluntàries anuals (socis/es) | 120 |
| TOTAL INGRESSOS | 3.320 |
| RESULTAT | 21.644 |

4. SEGUIMENT, AVALUACIÓ I SOSTENIBILITAT DEL PROJECTE

S'organitzaran activitats i trobades de control periòdiques per tal de fer el seguiment del bon desenvolupament de l'execució del projecte. Es farà contribuir a tots els actors implicats (població beneficiària, responsables tècnics i de formació i del personal voluntari de Nou Horitzó). Això permetrà conèixer en temps real l'avenç d'execució de les activitats i evitar eventuais contratemps.

Es preveu fer informes sobre l'evolució del projecte, que seran emesos pel personal de Nou Horitzó. Aquests es generaran a partir de les diferents reunions de seguiment que tindran els diversos actors implicats en la realització del projecte i les visites setmanals a les respectives instal·lacions municipals, que farà el personal de Nou Horitzó.

Per al seguiment del projecte es faran servir els següents indicadors:

- Reunions de coordinació i seguiment durant tota la durada del projecte.
- Visites setmanals del personal de Nou Horitzó a les instal·lacions municipals durant l'activitat esportiva.



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

- Visites i participació del personal de Nou Horitzó durant l'activitat esportiva, les sessions formatives i el seguiment de l'evolució de la població participant.

Fonts de verificació:

- Actes de les reunions de coordinació i seguiment.
- Raports narratius del soci tècnic.
- Material gràfic.
- Llistats de control d'assistència a les activitats esportives.
- Fitxes de control de manteniment dels equipaments.
- Comptes d'explotació i balanç de fi d'exercici

Quant a l'avaluació, un cop finalitzat el projecte, el personal de Nou Horitzó farà un informe per tal de tenir una apreciació complerta de tot el cicle del projecte i determinar si els objectius són els adequats i el seu grau de realització, l'eficiència quant al desenvolupament, l'eficàcia, la viabilitat i la sostenibilitat.

5. VIABILITAT DEL PROJECTE

5.1 Viabilitat sociocultural

El projecte ha estat dissenyat des del principi juntament amb els i les beneficiàries i compta amb el recolzament manifest d'altres fundacions i associacions dedicades a l'ajuda a persones de la tercera edat.

Les famílies de les persones de la tercera edat no compten amb cap comunitat de famílies que es trobin en una situació similar, i en conseqüència, no es veuen ni recolzades, ni ajudades econòmicament ni assessorades en moments de dificultats davant l'atenció terapèutica integral que aquestes persones precisen des del moment que deixen de treballar.

A més a més, hem constatat que les famílies se senten desateses per la manca de recolzament, tant del sistema actual com dins de l'àmbit associatiu, en el qual hem detectat un buit assistencial i de suport al col·lectiu esmentat.

5.2 Impacte de gènere

El rol femení dins del col·lectiu de persones de la tercera edat és molt rellevant, doncs les dones, de mitjana, viuen més anys que els homes i en conseqüència, l'Associació, Barcelona i en general, les dones tenen més tendència, després de la mort del seu marit, a quedar-se a cas ai per tant, a envellir d'una manera ràpida i sola.

Aquest factor és transcendental, doncs dins d'aquesta entitat, les dones constitueixen més d'un 80% de la població. De manera que pateixen una problemàtica més que accentua el seu envelliment.

D'aquesta manera, si fem incidència en l'augment de la seva autoestima i la realització d'activitats esportives en instal·lacions comunitàries, la inserció social és una fita molt més accessible; fet que conclouria en un augment del seu poder de decisió i autonomia.

5.3 Viabilitat econòmica

El projecte té una complexitat tècnica mitjana. Tots els equipaments previstos s'aniran adquirint a mesura que les capacitats econòmiques ho permetin. Al tenir un manteniment baix, es preveu que el termini de durada sigui llarg.



C/da l'Art, nº 18
Baixos 1a, Barcelona
08041



nouhoritzo@nouhoritzo.cat



<http://www.gentgran.nouhoritzo.cat/>



Associació.nouhoritzo.5



Nou_horitzo



a.nouhoritzo

Després del període inicial de formació, creiem que el personal professional serà capaç de responsabilitzar-se del material i de la gestió de les capacitats físiques de cada infant en concret.

5.4 Viabilitat política

El projecte compta amb el recolzament de l'Associació Cultural i Esportiva del Cos de Bombers de Barcelona (ACE), VISTAOPTICA i l'ONG Acció Solidària i Logística (ASL).

5.6 Capacitat institucional i de gestió

L'experiència demostrada i qualificada del personal professional que atindrà les persones de la tercera edat, juntament amb les capacitats constatades dels membres de Nou Horitzó i les associacions i persones que els acompanyen a diari, fan preveure que no sorgirà cap problema important durant l'execució del projecte.

Quant a l'entitat sol·licitant, la presència de personal permanent de l'Associació Nou Horitzó, juntament amb les famílies que així ho anhelin a les instal·lacions esportives, garanteix la viabilitat de gestió i desenvolupament del projecte.