

*Proyecto*

# MI SALUD MI DERECHO

SALUD, DEPORTE Y BIENESTAR FISICO

**EL DERECHO A LA  
CALIDAD DE VIDA**



**PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

# LA ASOCIACIÓN

ACVADI ES UNA ASOCIACIÓN PARA FOMENTAR LA CALIDAD DE VIDA Y LA AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y SUS FAMILIAS, BUSCA FACILITAR, APOYAR Y DISEÑAR LAS ACCIONES NECESARIAS, CON LA BÚSQUEDA DE UNA CALIDAD EXCELENTE, QUE GARANTICEN LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS:

- VIDA INDEPENDIENTE: VIVIENDA UNIFAMILIAR PAREADA PARA 8 PERSONAS
- DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: SERVICIO DE TRATAMIENTO ESPECIALIZADO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL-SERTEP (TALLERES DE HABILIDADES MANIPULATIVAS, PROGRAMA DE OCIO, PROGRAMA DE AUTOGESTORES, PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL, TEATRO Y DANZA, ETC.)
- PROGRAMAS DE RESPIRO FAMILIAR CON ESTANCIAS TEMPORALES EN VIVIENDA.



# JUSTIFICACIÓN

Es un proyecto creado por la asociación Acvadi para alcanzar un estilo de vida saludable ya que creemos firmemente que las personas con un estilo de vida activo y no sedentario les hace reducir el riesgo de enfermedades, disminuye el índice de grasa visceral y dota a tu cuerpo y mente de un equilibrio que causa un bienestar.



# OBJETIVOS

Los objetivos generales son

**ADQUIRIR HÁBITOS REALES PARA  
UNA VIDA SALUDABLE.**

Esto lo conseguiremos trabajando  
los siguientes objetivos específicos :

**mejorar la coordinación**

**mejorar el equilibrio**

**mejorar el equilibrio**

**mejorar la posición corporal.**



# OBJETIVOS

Trabajando los siguientes objetivos  
específicos :

**Conocer mi alimentación y  
aprender a elegir de forma sana**

**Reconocer hábitos nocivos  
y autorregular mi conducta  
en base a ello**



# METODOLOGIA

La metodología que utilizaremos a la hora de trabajar será activa.

Buscaremos espacios adaptados en contextos naturales.

Los ejercicios que utilizaremos tendrán un carácter dinámico y divertido, combinando ejercicios de cardio, fuerza y tono, con intensidades adaptadas al momento físico que estemos trabajando.

Trabajaremos con la metodología de pequeño grupo para aportar una mayor calidad y seguimiento de las actividades a realizar y asegurarla calidad y la seguridad de ellas .



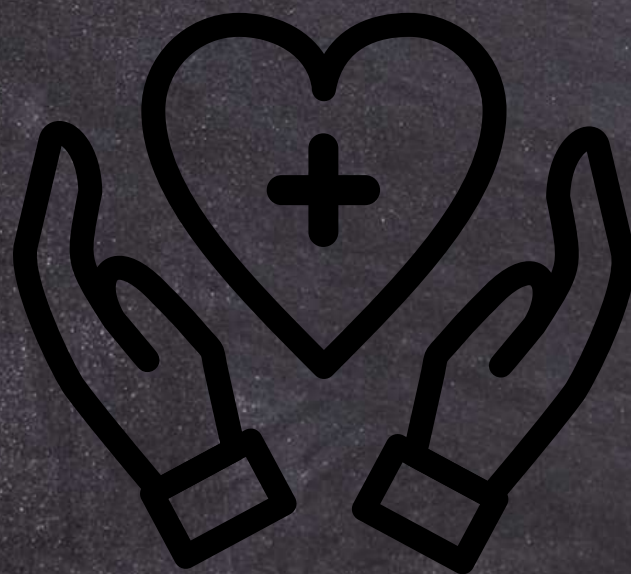
# ACTIVIDADES

Contamos con un amplio abanico de actividades concretas para llegar a nuestra meta. Actividades adaptadas a los intereses y necesidades de los participantes

## ACTIVIDADES DE SALUD

**Medidas Básicas de Salud:** tomaremos la medida de peso y tensión.

**Elaboración del menú semanal:** Mediante asamblea se establecen y discuten menús equilibrados



# ACTIVIDADES

## ACTIVIDADES EN SALA

**Clases de batuca:** obligan a los músculos del cuerpo a mantenerse activos y nos ayuda también a ejercitar la memoria con la secuencia de pasos a aprender.

**Clases de cardio:** ayudamos a nuestro cuerpo a quemar un gran número de calorías y acelera nuestro metabolismo.

**Ejercicio de mantenimiento con mancuernas:** aumento muscular y tonificación.

**Ejercicios de estiramiento:** evitaremos lesiones, amplitud de movimiento de nuestras articulaciones

**Ejercicio de relajación o vuelta a la calma:** recuperaremos las pulsaciones normales y el riego sanguíneo habitual



# ACTIVIDADES

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.

Paseos de caminata activa: Nos ayuda al control del peso y aumento de la circulación sanguínea, disminuye la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.

También entre otras aumenta el ánimo y disminuye la ansiedad.

Sesiones de nado libre: aumenta la resistencia cardiovascular y la tonificación de los músculos, es una buena manera de coordinar el cardio con la fuerza.

aquagym: mejora la agilidad y favorece la capacidad y la coordinación psicomotrices.

## Actividades extras

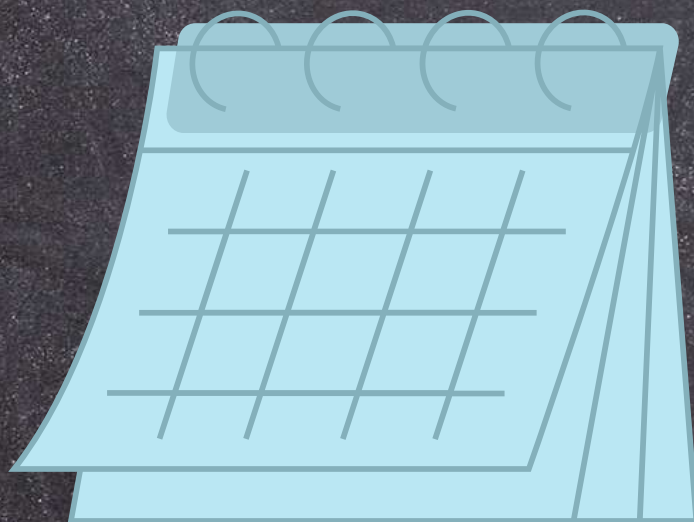
El proyecto dota a los interesados de sesiones formativas y dirigidas por dos profesionales de la fisioterapia donde realizarán 1-2 sesiones al mes donde nos instruirá en el mundo de las actividades físicas y nos darán pautas y estrategias para un buen uso de el deporte.

también se podrán si fuera necesario se podrá tratar lesiones por malos hábitos mediante masajes.



# TEMPORALIZACION

Anual



BATUCA: Sesiones 3 veces  
por semana de 35  
minutos

CARDIO: Sesiones 2 veces  
por semana de 40  
minutos

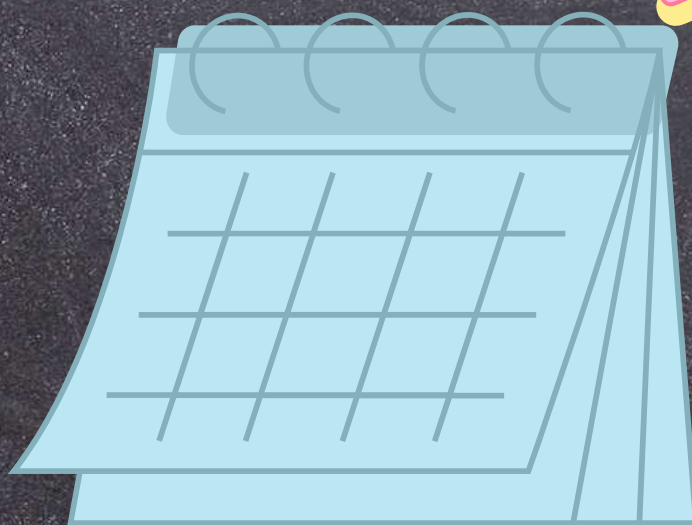
ESTIRAMIENTOS 3 veces  
por semana de 10  
minutos

RELAJACION 5 semanales  
de 15 a 20 minutos.



# TEMPORALIZACION

Anual



NADO LIBRE: Sesiones 2  
veces por semana de 30  
minutos

AQUAGYM: Sesiones 3  
veces por semana de 30  
minutos

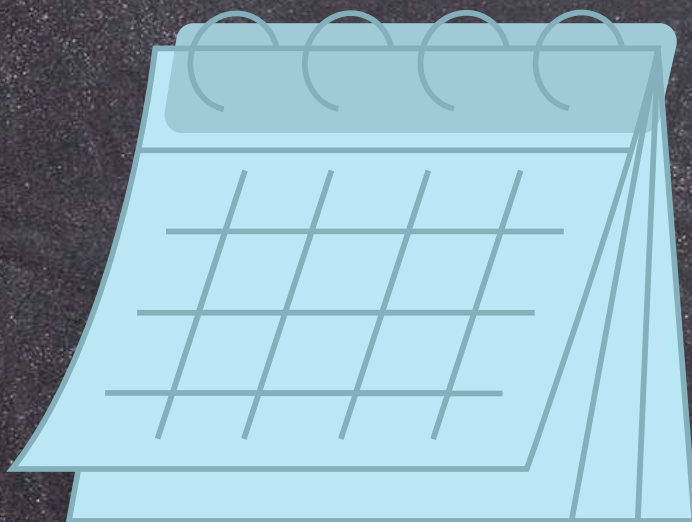
ESTIRAMIENTOS 5 veces  
por semana de 10  
minutos

RELAJACION 5 semanales  
de 15 a 20 minutos.



# TEMPORALIZACION

Anual



SESIONES FISIOTERAPIA

1vez al mes durante 1h

**El proyecto se ejecutará  
en  
2024**



# PRESUPUESTO DEL PROYECTO

MATERIAL DEPORTIVO \_\_\_\_ 1250 €  
RECURSOS HUMANOS \_\_\_\_ 35.000 €  
GESTIÓN DEL INMUEBLE \_\_\_\_ 25.000 €

TOTAL: 61.250

