



GIMNASIO INCLUSIVO 2.0

1.1. Nombre de la organización

Denominación o razón social: ASOCIACIÓN EXTREMEÑA DE PADRES PARA LA INTEGRACIÓN, EL BIENESTAR Y LA AUTONOMÍA

Nombre abreviado en siglas: AEXPAINBA

Tipo de entidad: Asociación

C.I.F. G-06284087

Nº de registro de la entidad: 2.540

1.2. Domicilio social

Dirección ANTONIO MARTÍNEZ VIREL, 12

Población BADAJOZ
BADAJOZ

C.P. 06011

Provincia

Teléfono 924241414

Fax 924254230

Otro

teléfono de contacto 607160794 (FERNANDO DURÁN)

Correo electrónico fduran@aexpainba-fmm.org
www.aexpainba-fmm.org

Página web

1.3. Representante legal de la organización

Nombre y Apellidos MARIA MAGDALENA MORICHE GARCIA

DNI 8806546F

Cargo PRESIDENTA



CIF: G06284087
C/ Antonio Martínez Virel, 12
CP 06001 – Badajoz
www.aexpainba-fmm.org
info@aexpainba-fmm.org



1.4. Breve trayectoria de la entidad

Fines de la entidad

La Asociación extremeña de Padres para la Integración, el Bienestar y la Autonomía, que nunca perseguirá actividad lucrativa, tiene por objeto mejorar la calidad de vida de las personas con Inteligencia Límite y Discapacidad Ligera a través de su Integración educativa, social, laboral, así como el tratamiento y apoyo a sus familias; procurando los máximos niveles de eficacia, eficiencia y calidad en la prestación de los servicios ofertados a dicho colectivo. Para el cumplimiento de estos fines realizará las siguientes actividades: gestión de centros propios, concesión de ayudas económicas, subvenciones a instituciones, participando en el desarrollo de otras entidades, integración educativa, integración laboral, intervención psicológica e intervención a las familias, intervención logopédica, fomento de la actividad cultural, medio ambiente, educación para la salud, deportes, vivienda autónoma y habilidades sociales, asesoramiento, educación y formación a consumidores vulnerables.

Fines:

1. Participando en el desarrollo de las actividades de otras entidades que realicen acciones y fines coincidentes o complementarias con las de la propia Asociación.
2. Actividades y servicios de Integración educativa.
3. Actividades y servicios de Integración laboral.
4. Intervención psicológica y atención a familias.
5. Intervención logopédica.
6. Actividades de Fomento de la actividad cultural.
7. Potenciando la sección juvenil de la Entidad.
8. Actividades de Educación para la Salud.
9. Deportes.
10. Vivienda autónoma.
11. Asesoramiento, educación y formación a consumidores vulnerables.



12. Gestión de Centros Propios.
13. Concesión de ayudas económicas.
14. Realizando cuantas actividades sean necesarias en cada momento para el mejor cumplimiento de los fines de la Asociación que tratándose de supuestos no previstos en los casos anteriores sean decididos por la Junta Directiva con el voto favorable de dos tercios de sus miembros.

Orígenes y trayectoria

Recorrido histórico de la entidad

Esta Asociación surgió en 1998 como respuesta a la inquietud de diversas familias de chicos / as con inteligencia límite o discapacidad intelectual ligera. Nació del esfuerzo conjunto de padres, profesionales y voluntarios con la finalidad de plantear, de una manera organizada el acceso de estas personas a los recursos de integración reconocidos por la legislación vigente, ya que las necesidades y demandas de este colectivo no estaban siendo atendidas en Extremadura.

Actualmente tras once años de trabajo se han mejorado y ampliado los servicios y recursos alcanzables para este colectivo, incrementando su calidad de vida y sus niveles de autonomía dentro de su entorno relacional.

La Fundación Magdalena Moriche (FMM) fue creada en el año 2003, promovida por la Asociación Extremeña de Padres por la Integración, el Bienestar y la Autonomía (AEXPAINBA), referente del sector con Inteligencia Límite y Discapacidad Intelectual Ligera en esta Comunidad. Ambas trabajan con el fin de consolidar y conseguir nuestro objetivo final: la mejora de la calidad de vida de las personas con *DINAI.

A partir de lo ya conseguido, la Fundación Tutelar Magdalena Moriche se crea en el 2003 con el objeto de ampliar los servicios ofertados tanto a las personas con inteligencia límite y/o discapacidad intelectual ligera como a sus familiares y que exceden de las actuaciones de una asociación. Tales como ejercer y asesorar sobre tutela, curatela o defensor judicial y ser un ente que canalice las ayudas recibidas, además de aportar mayores beneficios fiscales a las entidades o personas físicas donantes.



A continuación se exponen los hitos más importantes de la historia y trayectoria de Aexpainba:

- 1998.- Se inscribe la Asociación en el Registro Autonómico de Asociaciones.
- 1999.-Nos ceden las instalaciones de AEXEM (Esclerosis múltiples) para que nos pudiéramos reunir una vez por semana.
- 2000.-Nos ceden el uso de una de las aulas del I.E.S. Bioclimático para que los familiares pudieran reunirse y el aula de informática y las instalaciones deportivas para los usuarios de la asociación.
- 2001.-Nos ceden un local de 75 metros cuadrados en la Calle Godofredo Ortega y Muñoz.
- 2001.-Alquilamos un local en Jacina García Hernández de 100 metros cuadrados para ampliar los servicios.
- 2002.-La Obra Social de la Caja Badajoz nos dona un aula de informática totalmente equipada para el uso de los chavales que estaban en el centro.
- 2002.-Aexpainba funda una Federación nacional denominada ENLINEA que aglutina a otras asociaciones y fundaciones nacionales que trabajan con personas con inteligencia límite.
- 2002.-La Exima. Diputación de Badajoz nos cede un local en los “antiguos hogares” de 700 metros cuadrados para crear nuevos servicios de los ya existentes.
- 2003.-Aexpainba da origen a la FUNDACIÓN MAGDALENA MORICHE dirigida a la protección de las personas con inteligencia límite en Extremadura.
- 2003.-La Excma. Diputación de Badajoz nos dona unos terrenos en Huerta Rosales en la Calle Arturo Barea con una extensión de 2.100 metros cuadrados.

- 2003.-El IMSERSO publica el primer estudio de campo sobre personas con inteligencia límite y las define como Personas con discapacidad intelectual y necesidad de apoyos intermitentes.
- 2005.-Se renueva la plantilla de profesionales.
- 2005.-Se renuevan y amplían todos los servicios de la asociación.
- 2006.-Aexpainba se convierte en miembro de FEAPS EXTREMADURA.
- 2006.-Se realiza la 1ª contratación indefinida de la asociación a D. Julián Ventura.
- 2006.-Se crea la vivienda tutelada con seis plazas para usuarios que residen fuera de la ciudad de Badajoz.
- 2007.-Aexpainba es acreditada por la Junta de Extremadura como Centro Prestador de Servicios Sociales en cumplimiento con el Decreto 151/2006 de 31 de julio por el que se regula el Marco de Atención a la Discapacidad en Extremadura.
- 2007.-Se conciertan los servicios de Centro Ocupacional y Rehabilitación funcional.
- 2007.-Se edita la 1ª guía técnica sobre personas con inteligencia límite referido de carácter general.
- 2010.-Se realiza una reunión conjunta de todas las partes implicadas en la construcción del edificio para aunar criterios. Lugar de celebración: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Asistentes: Caja Badajoz, Aexpainba, Feaps Confederación y la Subdirección de ONG y voluntariado.
- 2010.-El Consejero de jóvenes y Deportes D. Carlos Javier Rodríguez Jiménez clausura el proyecto “igual que tu” en el IES Domingo Cáceres.
- 2010.- Se logra una nueva partida presupuestaria para la construcción del nuevo edificio por parte del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, para una 2ª fase por valor de 800.000 euros.
- 2011.-El rector de la Universidad de Extremadura, D. Segundo Paris, se interesa por el colectivo y visita nuestro Centro.



- 2011.-Se celebran las VI jornadas de Enamorados de tu corazón solidario con una amplia participación de colectivos y responsables de la Administración y colaboradores.
- 2011.-Se realiza la primera reunión de investigación nacional sobre personas con inteligencia límite en Aexpainba con los técnicos de la Entidad y los investigadores principales, Carlos Gómez y María Frontera.
- 2011.-Aexpainba asiste a la entrega y revisión de las primeras conclusiones de la investigación sobre personas con inteligencia límite en Zaragoza.
- 2012.-La Fundación y Aexpainba participan en la V feria de la belleza y la moda de Badajoz presentando su marca de ropa Ilos t-shirts.
- 2012.-Aexpainba es seleccionada por su Buena Práctica de “Academia de Oposiciones adaptadas” y la presenta en Mérida en el encuentro regional.
- 2012.-El equipo de judo de Aexpainba logra convertir a varios judokas en árbitros de judo.
- 2012.-En junio se firman las escrituras del nuevo centro y en septiembre se ocupan las instalaciones, con la puesta en marcha de todos sus servicios.
- 2012.-Se elige nueva junta directiva con M^a Magdalena como presidenta y la renovación de 3 de sus miembros.
- 2012.-Aexpainba y todo el sector de la discapacidad intelectual de Extremadura se concentran en Mérida para reivindicar la reducción de financiación en materia de servicios sociales y mantenimiento de centros prestadores de servicios en materia de discapacidad intelectual.
- 2012.-El Ministerio concede una nueva dotación económica para la realización de la 3^a fase del edificio de Aexpainba por valor de 500.000 euros.
- 2013.-Usuarios/as de Aexpainba organizan sin apoyos por primera vez un curso formativo en materia de prevención de peligros en redes sociales.
- 2013.-Se redacta el Primer estudio de investigación sobre la Inteligencia Límite en donde Aexpainba participa.



- 2013.-Se celebra el Primer día del Centro con multitud de actividades en las propias instalaciones de Aexpainba.
- 2013.-Se conmemoran el cumplimiento de 15 años de existencia de AEXPAINBA y se crea un logotipo específico para ello.
- 2013.-Personas con Discapacidad intelectual Autogestoras de toda Extremadura visitan la Entidad y como recuerdo se pintan 4 cuadros conmemorativos de la visita.
- 2013.-Se inaugura el Centro Aexpainba.
- 2013.-Se escritura la 2ª fase del Edificio.
- 2013.-El Ministerio concede una nueva dotación económica para la realización de la 4ª fase del edificio de Aexpainba por valor de 350.000 euros.
- 2014.-Se crea el primer equipo de calidad de vida en Aexpainba, formado por profesionales, directivos, familiares, usuarios y voluntarios.
- 2014.-Se define el 2º Plan estratégico del Centro por una duración del 2014 al 2018.
- 2014.-Feaps cumple 50 años, y con ella Aexpainba se suma a la celebración.
- 2014.-La copa del mundo del Mundial de fútbol de Sudáfrica visita Aexpainba.
- 2014.-Se celebra el primer debate electoral con representación de los diferentes partidos políticos y usuarios/as y familiares de Aexpainba, con el fin de reivindicar derechos y deberes de cara a las elecciones europeas celebradas en 2014.
- 2014.-Aexpainba y la Fundación Magdalena Moriche organizan las I Jornadas Nacionales de personas con inteligencia limite, en Badajoz.



Indicadores de buen gobierno

Indique, si las hubiera, algunas medidas adoptadas para asegurar la transparencia en la gestión de la entidad (código de buen gobierno, auditorías periódicas y otros elementos a juicio de la entidad)

AEXPAINBA tiene aprobado el código de buen gobierno de Feaps y además tiene aprobado en Asamblea la realización de varias auditorías externas en materia de calidad. Éstas auditorías son:

- Auditoria externa económica.
- Auditoria externa de calidad del sistema UNE EN ISO 9001.
- Auditoria externa en Prevención de Riesgos Laborales.
- Auditoria externa en materia de Protección de Datos.

1.5 Recursos humanos

- Número de socios en activo 179
- Número de voluntarios 16
- Número de personas contratadas fija 19
- Número de personas contratadas temporales 13



1.7. Ámbito de actuación de la entidad

Programas o actividades que desarrolla

AEXPAINBA se divide en áreas que engloba a distintos servicios, programas y actividades. Éstas son:

1. SERVICIOS GENERALES

- 1.1. Comedor.
- 1.2. Limpieza y mantenimiento.
- 1.3. Voluntariado.

2. AREA ADMINISTRATIVA

- 2.1. Dirección y gerencia. Gestión de personal y control económico.
- 2.2. Administración y contabilidad.
- 2.3. Justificación económica y realización y solicitud de proyectos y subvenciones.

3. AREA EDUCATIVA: CENTRO EDUCATIVO DE FORMACIÓN PROFESIONAL ESPECIAL “EXTREMA DORII”

- 3.1. Programa ABC: Para usuarios que estén escolarizados. Se trabaja en coordinación con los centros educativos materias como: el control del tiempo, administración del dinero, manejo de transporte, habilidades sociales, informática y apoyo escolar.
- 3.2. FPB: Formación Profesional Básica: Para poder cursarlo tiene que ser alumno mayor de 16 años y que no haya obtenido el título de la ESO; Esta modalidad está destinada a jóvenes con necesidades educativas especiales asociadas a condiciones personales de discapacidad o trastornos graves de conducta.



Los perfiles profesionales son:

- Servicios Auxiliares Administrativos.
- Auxiliar de Comercio y almacén.
- Operario de limpieza y servicio doméstico.

4. AREA FAMILIAR:

- 4.1. Servicio de Atención a las Familias: La familia es determinante para el buen funcionamiento y la coordinación en el trabajo de la entidad con los usuarios. Por ello, ofrecemos atención individual y específica según las necesidades planteadas en cada familia.
- 4.2. Escuela de Padres y Taller de Hermanos: Atención familiar colectiva

5. AREA LABORAL:

- 5.1. Centro Ocupacional: Servicio concertado por el Gobierno de Extremadura, tiene como finalidad principal la normalización e integración socio-laboral de personas con discapacidad, mediante programas formativos de habilitación ocupacional, y de ajuste personal y social. Tenemos 3 perfiles de trabajo: Textil, Auxiliar de Oficina y Manipulados de la industrial (2 grupos). Para acceder se debe solicitar a través del Gobierno de Extremadura, debe tener reconocido un grado igual o superior al 33%, y ser mayor de 16 años.
- 5.2. SOFIL (Servicio de Orientación, Formación e Inserción Laboral): Servicio destinado favorecer la incorporación al mundo laboral o la mejora profesional de nuestros usuarios, a través de, la orientación, formación, búsqueda activa de empleo, inserción laboral, seguimientos individuales, acompañamiento... teniendo en cuenta sus habilidades, conocimientos y expectativas.
- 5.3. Academia de Oposiciones Adaptadas: El requisito es ser mayor de 16 años, y estar inscrito en algunas de las convocatorias de plazas públicas. Desde la entidad se trabaja un temario propio adaptado a las necesidades del usuario.



- 5.4. Programa FORMOINSERTA Servicio formativo destinado aquellos usuarios que tienen necesidad de mejorar su madurez personal y laboral. Vienen 3 días en semana en turno de mañana, y es para usuarios que actualmente no están recibiendo ningún otro tipo de servicio formativo u ocupacional.

5. AREA CLÍNICA:

- 5.1. **Habilitación Funcional (Tratamientos):** encaminados a prevenir, eliminar o reducir un déficit o disfunción física, intelectual o sensorial. Se trata de un servicio concertado, y se solicita a través del Gobierno de Extremadura. En Aexpainba puedes encontrar: tratamiento Psicológico y/o Logopedia.
- 5.2. **EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO:** Evaluación de la Discapacidad, diagnostico, orientación y derivación de servicios o centros específicos.

6. AREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE:

- 6.1. **Ocio Normalizado:** formación de pandillas de iguales. Salidas a diferentes horas y con diferentes actividades decididas por los usuarios y orientadas por el monitor/a.
- 6.2. Excursiones, viajes y vacaciones de verano.

7. AREA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- 7.1. Teatro.
- 7.2. Percusión.
- 7.3. Pilates y patinaje (depende de la lluvia).

8. AREA FISICO-DEPORTIVA:

Los usuarios de Aexpainba pueden participar en cualquiera de los deportes ofertados: fútbol sala, baloncesto, tenis, atletismo, aerobio, Judo y natación.

9. AREA DE VIDA AUTÓNOMA:

- 9.1. Vivienda Tutelada: vivienda de 8 plazas concertadas en la Vivienda. Del Cerro Gordo, donde conviven junto a varios monitores, que supervisan trabajando por la autonomía de los usuarios de la vivienda en todas las actividades de la vida diaria.
- 9.2. Seguimiento de la Vida Independiente.
- 9.3. Grupos de autogestión y autodeterminación.

Grupos de actuación a los que va dirigido

El grupo de personas con la que trabaja la Entidad y al que van dirigido sus acciones es el de PERSONAS CON INTELIGENCIA LIMITE.

Las personas con Inteligencia Límite se caracterizan por tener un CI situado entre 70 y 85, siendo la media entre 85 y 115, justo por debajo de lo que considera la OMS dentro de la normalidad.

Además presentan déficit en la capacidad adaptativa al menos en dos de las siguientes áreas; comunicación, cuidado personal, vida doméstica, habilidades sociales/interpersonales, utilización de recursos comunitarios, autocontrol, habilidades académicas, trabajo, ocio, salud y seguridad.

Estos déficits no impiden un buen grado de autonomía en las actividades de la vida diaria. Dichas dificultades deben manifestarse antes de los 18 años.

Características generales

A fin de identificar las características que definen o pueden definir a las personas con Inteligencia Límite, y sin pretender realizar un trabajo exhaustivo ni científico, sino sólo una aproximación general a sus características específicas y definitorias.

Las personas con inteligencia límite son tan diferentes entre sí como las que no presentan este tipo de limitación.

A nivel general:

A fin de identificar las características que definen o pueden definir a las personas con Inteligencia Límite, y sin pretender realizar un trabajo exhaustivo ni científico, sino sólo una aproximación general a sus características específicas y definitorias.

- Sin rasgos físicos aparentes. Esta aparente “normalidad” tiene ventajas y también inconvenientes: les hace sentirse incomprendidos por familiares, a veces por profesionales, pero sobre todo por parte de las personas con quienes establecen relaciones secundarias.
- Desfase entre su edad cronológica y su edad mental. A partir de la adolescencia, se hace más evidente la disonancia de capacidades e intereses con personas de la misma edad.
- Falta de iniciativa y limitada capacidad para generar mecanismos racionales que les permitan la resolución de situaciones cotidianas.
- Poca capacidad creativa que les impide adaptarse con éxito a situaciones novedosas.
- Dificultad en la toma de decisiones y en la resolución de conflictos.
- Dificultades en psicomotricidad (fundamentalmente en psicomotricidad fina).

A nivel intelectual:

- Proceso de aprendizaje lento, que necesita más apoyo y más tiempo que sus grupos de referencia, para alcanzar el nivel que viene marcado por su propio Cociente Intelectual.
- Déficit en la comprensión de dimensiones abstractas.
- Dificultades para organizarse, ubicarse. Necesitan mecanizar, repetir la operación y aprenderla siguiendo un modelo previo.

- Mayor peso de la inteligencia cristalizada (implica la capacidad para enfrentarse a tareas que requieren el entrenamiento, la escolaridad, y la socialización) que de la inteligencia fluida (indica la capacidad para solucionar problemas previamente desconocidos, mediante la adaptación y la flexibilidad).
- Problemas de lectoescritura.
- Dificultades en el desarrollo del lenguaje.
- Dificultades en la gestión del dinero, en la devolución del cambio y en el valor del dinero.
- Dificultades en la organización, gestión y planificación del espacio-tiempo.
- Buen nivel de memoria selectiva en detrimento de otros tipos de memoria

A nivel social:

- Déficit de habilidades sociales.
- Dificultades en las relaciones afectivas: relacionarse con las demás personas, hacer amigos y conservarlos, tener pareja y formar una familia.
- Dificultades en la asunción de algunas responsabilidades consideradas propias de personas adultas: desarrollo de rol de padre o madre, control de recursos económicos propios y buscar trabajo.
- Falta de iniciativa e improvisación, fuera de sus hábitos.
- Dificultad en la organización del tiempo libre



A nivel psicológico:

- Vulnerabilidad emocional.
- Baja autoestima.
- Baja tolerancia al fracaso y la frustración.
- Más probabilidad de presentar cuadros de ansiedad y/o depresión, miedos, etc.
- Inseguridad.

Actividades llevadas a cabo en 2014 dentro del ámbito de actuación del proyecto

El proyecto gira en torno a la creación de un GIMNASIO INCLUSIVO, centrado en la estimulación físico-deportiva, desde el deporte y en donde personas con discapacidad convivan y compartan espacios y actividades físico-deportivas con personas sin discapacidad.

En el 2014, y en relación al proyecto se ha realizado las siguientes acciones:

1. Definición del espacio donde desarrollar la actividad. 140 metros dentro del nuevo edificio de Aexpainba.
2. Adaptación y acomodación del espacio destinado al proyecto: colocación de vinilo en el suelo, protectores e instalación de hilo musical.
3. Equipamiento de parte de los materiales. Se han instalado 2 espalderas, 2 máquinas de multiestación, 2 cintas de correr, 2 bancos de pesas, colchonetas y 5 balones de pilates.

1.7. Fuentes de financiación de la entidad

Fuentes de financiación año 2015

	Importe (€)	%	Entidad financiadora
Financiación pública	534.573,8	86%	SEPAD, Diputación de Badajoz, Sanidad, Ayto. Badajoz, Ministerio de Servicios Sociales.
Financiación privada	75.000	12%	Fundación Magdalena Moriche
Financiación propia	13.563	2%	Aexpainba
PRESUPUESTO ANUAL	623.136,80	100%	

Solvencia técnica

Título del Proyecto	Finalidad y colectivo beneficiario	Período (fecha de inicio y finalización)	Importe (€)	Entidades financiadoras
Servicio de deportes 2013-14	Estimulación deportiva, físico-sensorial para personas con inteligencia límite	15 de septiembre de 2013 al 15 de julio de 2014	3.500	Autofinanciación
Servicio de deportes	Estimulación deportiva,	15 de septiembre de	3.500	Autofinanciación

2014-15	físico-sensorial para personas con inteligencia límite	2014 al 15 de julio de 2015		
---------	--	-----------------------------	--	--

1.11. Proyectos en colaboración con otras entidades

AEXPAINBA mantiene varios proyectos que desarrolla en colaboración con otras entidades. Éstos son:

1. Proyecto Formoinsera: Aexpainba, Diputación de Badajoz, Ayto. de Badajoz, AupeX.
2. Voluntariado: Aexpainba y Enlinea.
3. Proyecto de Calidad de vida: Aexpainba y Feaps Extremadura.
4. Proyecto Ilos: Aexpainba y Fundación Magdalena Moriche.
5. SAF: servicio de atención a familias: Aexpainba y Feaps Extremadura.

2. Datos del proyecto

Título del proyecto **GIMNASIO INCLUSIVO 2.0**

Atención a personas con discapacidad.

Finalidad del proyecto

AEXPAINBA creó un club Deportivo en el año 2004 impulsado por la mejora de la calidad de vida de las personas con Inteligencia Limite y Discapacidad Intelectual Ligera, para la consecución de uno de los fines principales de las entidades, como es la práctica deportiva y la estimulación física, sensorial y terapéutica.



El deporte es parte de la vida de las personas, y nuestros usuarios, al igual que cualquier joven destinan gran parte de su ocio y cuidado y bienestar personal y a desarrollar un deporte.

En la entidad actualmente tenemos los siguientes deportes: judo, aeróbic, tenis, natación, fútbol sala, baloncesto y atletismo. Pero hay que seguir avanzando, y es por ello que se quiera poner en marcha este proyecto **NOVEDOSO Y ÚNICO EN EXTREMADURA: UN GIMNASIO INCLUSIVO 2.0.**

En nuevo gimnasio, supone dar un paso más hacia la inclusión de Aexpainba y las personas con inteligencia límite en la comunidad, pues significa crear un espacio en donde personas con y sin discapacidad se encuentren y relacionen a través de la práctica deportiva, es decir, **CREAR UN ESPACIO PARA PERSONAS (sin etiquetas).**

Además este proyecto surge **COMO PROPUESTA POR PARTE DE LAS PERSONAS CON INTELIGENCIA LIMITE** que han planteado la posibilidad de crear un espacio donde ellos y otras personas puedan relacionarse y trabajar juntas actividades físico-deportivas.

En nuestro centro contamos con un gimnasio completamente preparado para realizar actividades deportivas en él, y complementar las que actualmente tenemos en la entidad. Pero por falta de medios, aun no tenemos el gimnasio adaptado y equipado para el entrenamiento personal y grupal.

Además, con la puesta en marcha del Proyecto podremos trabajar no solo la formación específica de cada deporte, sino reforzar la motricidad, psicomotricidad y fisioterapia de nuestros usuarios (ya que como hemos descrito antes en sus características, suelen presentar dificultades), el control y autocontrol del cuerpo, la corrección postural, el reforzamiento de algunas zonas específicas, etc.

GIMNASIO INCLUSIVO 2.0.

AEXPAINBA (asociación extremeña de padres para integración, el bienestar y la autonomía) es una asociación dedicada a la formación de personas con inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera, cuyo fin es mejorar su calidad de vida a través de su integración educativa, social y laboral, así como el tratamiento y el apoyo a sus familias; procurando los máximos niveles de eficacia, eficiencia y calidad en la prestación de los servicios ofertados a dicho colectivo.



Este proyecto se presenta dentro del área físico-deportiva de AEXPAINBA con el objetivo de ofrecer un programa de inclusión social de actividades físicas y de mejora de salud no solo para los usuarios, sino también para los familiares de los usuarios, y personas externas del Centro AEXPAINBA

Origen:

El origen del proyecto viene como respuesta de la petición de las personas con inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera que han planteado la posibilidad de crear un espacio donde ellos y otras personas puedan relacionarse y trabajar juntas actividades físico-deportivas, y por ello que suponga un avance y se denomine “2.0”.

Medios materiales:

- *Maquinarias:* 2 espalderas, 2 máquinas de multiestación, 2 cintas de correr, 2 bancos de pesas, colchonetas y 5 balones de pilates.
- *Instalaciones:* 140 metros cuadrados en la sede de Aexpainba en la C/ Antonio Martínez Virel, 12 de Badajoz.

Medios personales:

1 profesional técnico, con titulación mínima en formación profesional especializado en actividades físicas y deportivas.

2.2. Beneficiarios del proyecto

Nº de beneficiarios directos

Se incluyen aquí las personas que directamente resultarán beneficiados del proyecto

734 personas

Explicación del número anterior:

El número se obtiene de contabilizar los usuarios actuales de la Entidad, sus familias y los colaboradores y agentes externos



Características, perfil y nivel de participación de los beneficiarios en el proyecto

El proyecto pretende crear un espacio inclusivo donde personas con y sin discapacidad convivan desde la perspectiva de la práctica del deporte. Es por ello, a priori, el Proyecto esté abierto a los siguientes colectivos:

Participantes:

- Personas con inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera: 178. De 12 hasta 56 años.
- Familiares: Hasta 356 personas. De 28 a 69 años
- Colaboradores y personal externo. Hasta 200 personas. De 18 a 80 años.

Estas cifras son el total de personas que podrán beneficiarse del Proyecto, aunque una vez puesto en marcha, el número podrá oscilar.

Nº de beneficiarios indirectos

Se incluye aquí a las familias, colectivos, grupos sociales o locales que resultarán beneficiados por el proyecto

No existen beneficiarios indirectos porque todos son directos.

2.3. Responsable del Proyecto

Nombre y Apellidos: M^a MAGADLENA MORICHE GARCIA

Cargo PRESIDENTA

2.4. Temporalización y ámbito territorial del proyecto

Fecha de inicio prevista (dd/mm/aa): 01/05/2015

Fecha de terminación prevista (dd/mm/aa): INDEFINIDO

Total meses duración proyecto: MÍNIMO 12, PERO ES UN PROYECTO QUE PRETENDE SER INDEFINIDO.

2.5. Programación

Necesidades a las que responde y contexto socioeconómico

Las personas o grupos sociales que se encuentran en situación de exclusión social, han sido previamente expuestos a una serie de factores de riesgo que determinan su posición de desventaja social y desamparo.

Así mismo, las personas con discapacidad intelectual, son un grupo social especialmente vulnerable. En los últimos años, se han creado y desarrollado medidas preventivas y de protección que tratan de favorecer su desarrollo personal y social en igualdad de oportunidades. Sin embargo, cuando una persona con déficit cognitivo se encuentra inmersa en un contexto cultural, familiar, social y/o económico desfavorable, la discapacidad es una desventaja añadida, ya que las oportunidades para acceder a sistemas de apoyo se reducen drásticamente y la situación de vulnerabilidad se agrava considerablemente.

Si tenemos en cuenta las diversas investigaciones que existen sobre la discapacidad intelectual y su vinculación con respecto a la exclusión social, podemos encontrar numerosos artículos de autores como Amorós, Ayerbe, Tezanos, Valverde, Susinos, Van Houten, Jacobs y Sivler que coinciden en que la dimensión social de la vulnerabilidad está conectada directamente a la condición de exclusión social, entendiendo esta última como una situación de desajuste producida por la inadecuada relación entre el sujeto y el medio o entorno en el que vive y se relaciona, ya sea el familiar, escolar, laboral, social y/o comunitario. Esta situación de desajuste lleva a los grupos vulnerables a estar al margen de los procesos de integración habituales.

Dentro de las personas con discapacidad, las personas con Inteligencia Límite y Discapacidad Intelectual Ligera son especialmente vulnerables ya que por su perfil psicológico son un colectivo que puede realizar cualquier tipo de conducta para poder pertenecer y ser aceptado por un grupo social que los reconozca. De este modo, nos encontramos con muchos casos de personas que se encuentran dentro del círculo delictivo (reclusos, violadores, ladrones...) y de personas que son víctimas de abusos (prostitución, violaciones, maltrato...). Esta situación es otra de las causas de exclusión social dentro de este colectivo.

Es por ello que desde nuestro centro social, trabajamos en base al reconocimiento de la diversidad, identidad, autonomía e independencia de las personas con discapacidad intelectual.



Apostamos por crear un movimiento pionero de cambio social en el que se generen espacios inclusivos, en este caso, través de la práctica físico- deportiva, en el que a través de compartir espacios, talleres, trabajo y actividades con personas de la Comunidad, podamos garantizar una verdadera integración y autonomía.

Objetivos generales del proyecto

- Crear un espacio inclusivo, desde la práctica físico-deportiva, en donde convivan personas con inteligencia límite o discapacidad intelectual ligera y personas sin discapacidad.

Objetivos específicos del proyecto

- Avanzar en la inclusión social de las personas con inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera.
- Normalizar la imagen de las personas con discapacidad en la Comunidad.
- Mejorar la Calidad de vida de las personas con inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera.
- Mejorar el estado físico de los usuarios.
- Acercar el ejercicio físico a todos los usuarios de manera asequible.
- Prestar una atención individualizada y cercana a los usuarios del gimnasio.
- Ofrecer una forma alternativa de hacer ejercicio.
- Desarrollar el conocimiento de la musculatura humana.
- Ofrecer una amplia variedad de servicios para los usuarios del gimnasio.
- Crear una dinámica de respeto a los demás usuarios, al material y a las normas de higiene.

Resultados esperados

- Puesta en marcha del gimnasio.
- Participación personas con inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera. Al menos el 35% de los participantes.
- Participación de personas sin discapacidad. Al menos el 35% de los participantes.
- Participación de familiares. Al menos el 30% de los participantes.
- Mejora de la Calidad de vida de las personas con inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera.
- Mejora de la condición física de los participantes en materia de salud.

Cronograma de actividades

Hay 5 tipos de actividades diferentes:

- **PILATES:** Curso basado en un sistema de entrenamiento físico y mental que combina distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, además del control mental, la respiración y la relajación. Rendimiento medio.
- **GIMNASIA CÍCLICA:** Curso de rendimiento medio-alto. Consiste en trabajar de forma específica distintas partes del cuerpo que se irán alternado en las diferentes sesiones, tales como: glúteos, abdomen, piernas, etc.
- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Curso dirigido a la práctica de una actividad física media-baja en la que se pretende trabajar distintas partes del cuerpo mediante la estimulación, entrenamiento, estiramientos, etc. que fomenten una mejora en nuestro rendimiento físico y nuestro día a día. Irá acompañado de música.

- **FITNESS COMPLETO:** Curso en el que se mezcla el aeróbic dinámico, junto con el spinning y música para crear una actividad física completa de esfuerzo y atractiva. Rendimiento alto.
- **ENTRENAIEMENTO Y MUSCULACIÓN:** ejercicios con la maquinaria.

Cronograma:

1. Del 1 al 15 de junio: inscripciones:
2. Del 15 de junio en adelante: inicio de actividades.
3. El 30 de cada mes: control de asistencia y participación.
4. A cada 6 meses, encuentras de satisfacción y valoración de resultados.

Horario de actividades:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 – 10:00	Pilates	Mantenimiento	Pilates	Mantenimiento	Maquinas
10:00 – 11:00	Maquinas	Maquinas	Maquinas	Maquinas	Maquinas
11:00 – 12:00	Maquinas	Fitness Completo	Maquinas	Cíclico	Fitness Completo
12:00 – 13:00	Maquinas	Maquinas	Maquinas	Maquinas	Maquinas
13:00 – 14:00	Maquinas	Maquinas	Maquinas	Maquinas	Maquinas

16:00 – 17:00	Maquinas	Maquinas	Maquinas	Maquinas	Maquinas
17:00 – 18:00	Maquinas	Maquinas	Maquinas		Cíclico
18:00 – 19:00	Maquinas	Maquinas	Maquinas		
19:00 – 20:00	Pilates	Fitness Completo	Pilates	Fitness Completo	

Metodología, seguimiento y evaluación del proyecto

El gimnasio inclusivo 2.0 va a funcionar de forma similar al de un gimnasio normalizado. Habrá talleres de musculación, entrenamiento personal, Pilates, gimnasia de mantenimiento, gimnasia cíclica, fitness completo, etc.

Cada usuarios y/o persona sin discapacidad podrá hacerse socio y disfrutar de las actividades.

El horario será de mañana y tarde de lunes a viernes de 9:00-14:00 horas y de 16:00-20:00 horas.

El gimnasio cuenta con un espacio de 140 metros cuadrados en la sede de Aexpainba en la C/ Antonio Martínez Virel, 12 de Badajoz.

El seguimiento del mismo es mensual y estará en función del número de participantes del Programa.

2.6. Recursos

Personas

Desglose el personal necesario para la ejecución del proyecto: tipo (contratado/voluntario, perfil, número de horas semanales de dedicación y tareas)

- Personal contratado: 1 profesional técnico, con titulación mínima en formación profesional especializado en actividades físicas y deportivas. 50% jornada, aunque podrá aumentarse según la demanda.
- Personal voluntario: 2 personas de Formación Profesional con titulación en actividades físicas y deportivas.

Medios materiales:

- *Maquinarias:* 2 espalderas, 2 máquinas de multiestación, 2 cintas de correr, 2 bancos de pesas, colchonetas, 5 balones de Pilates, 2 bicicletas elípticas y 2 bicicletas estáticas, tatami de 30 metros cuadrados.
- *Materiales:* mostrador de atención al público.

Medios técnicos que aporta la organización solicitante:

- Espacio de 140 metros cuadrados en la sede de Aexpainba en la C/ Antonio Martínez Virel, 12 de Badajoz.
- Ordenador.
- Conexión a internet, luz, y climatización.

Plan de difusión del proyecto:

El proyecto se publicará en nuestro blog, redes sociales (facebook9 y en la web de la Entidad: www.aexpainba-fmm.org.

2.7. Presupuesto del proyecto solicitado

Presupuesto

Conceptos	Descripción	Importe solicitado a Obra Social Caja de Extremadura		Otras aportaciones		Coste total
		En euros	% sobre el total de la partida	De la propia entidad	Otras aportaciones	
Honorarios de profesionales	1 monitor deportivo.	0	63,7%	10.534,24	0	10.530,24
Adquisición de instalaciones y equipamientos	-25 steps. -2 bicicletas elípticas. -2 bicicletas estáticas. -20 metros tatami.	- 1.498,75 - 1.259,90 -998 - 2.243,35	36,3%			6.000
TOTAL						16.530,24

2.8. Sostenibilidad del proyecto (Plan de continuidad del proyecto)

Prospectiva

Describe las posibilidades de continuidad del proyecto y la posibilidad de lograr los objetivos del mismo

El proyecto pretende durar de forma indefinida. Para ello, si se concediera el Proyecto, obtendríamos un espacio perfectamente acondicionado y equipado.

Esto quiere decir que para poder continuar con el proyecto habría que contar con financiación futura para:

- Costes de personal.
- Mantenimiento del espacio.

Para poder garantizar estos aspectos, se va a implantar un sistema de cofinanciación por parte de los participantes del proyecto. De este modo garantizamos la permanencia del mismo.

Esta cofinanciación se centra en la implantación de 3 tarifas distintas para su participación.

Éstas son:

- TARIFA BÁSICA: 10 euros/mes. Incluye: 4 horas de máquinas + 2 horas de curso/semana
- TARIFA DELFIN: 15 euros/mes. Incluye: 8 horas de máquinas + 4 horas de curso/semana
- TARIFA PLANA: 20 euros/mes. Incluye: Sin límites de horas.

(Con las tarifas DELFIN y la tarifa PLANA se incluye un plan de entrenamiento individualizado en maquinarias).



De esta manera, haremos de este proyecto, un proyecto sostenible en el tiempo.