

PROGRAMA ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y **VIDA ACTIVA**

1

BILBAO KIROLAK 2013-2017

EVOLUCIÓN DE ABONADOS

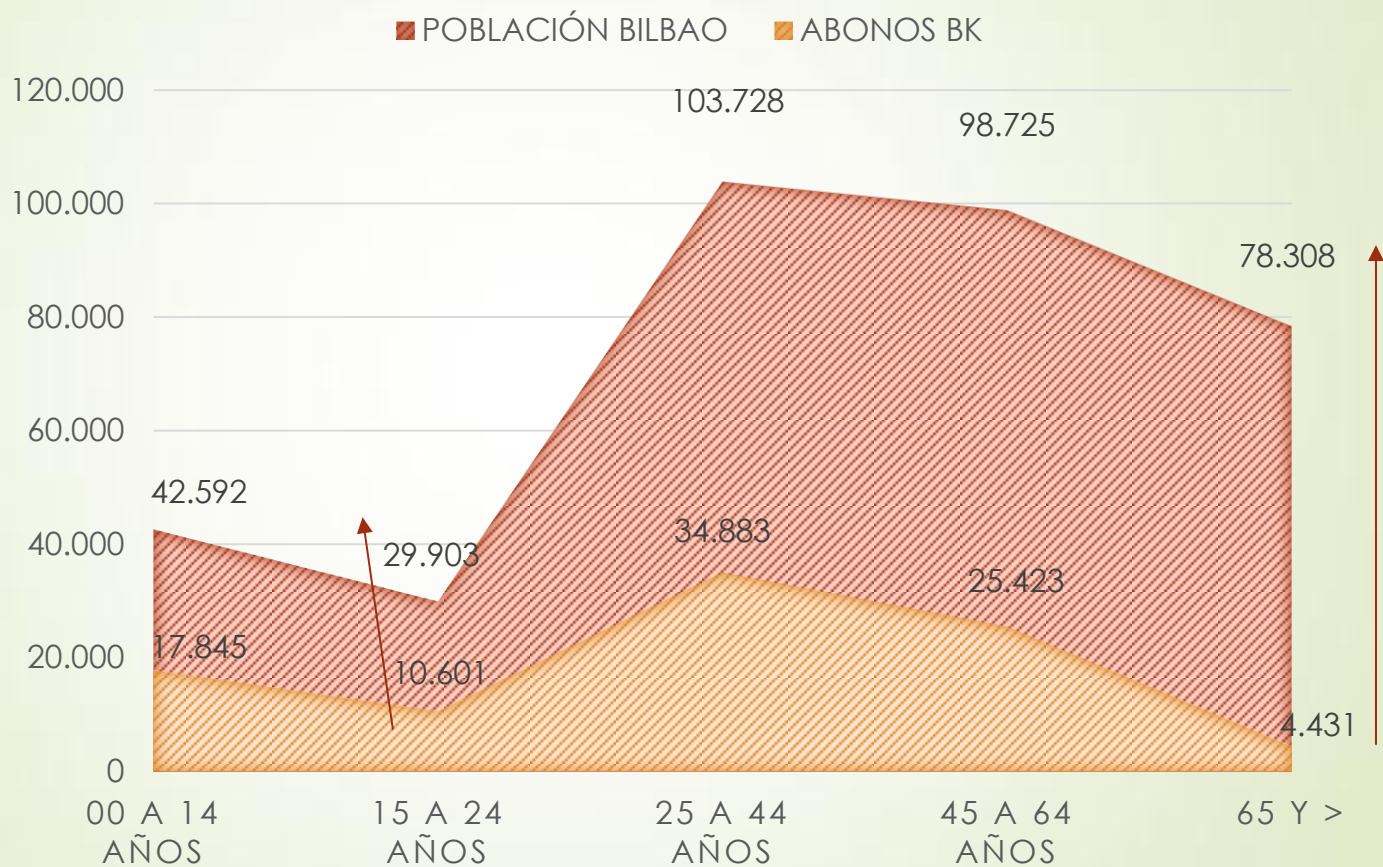
... antecedentes

- ▶ En el año 2000 la población abonada en BILBAO KIROLAK era de 45000 personas aproximadamente, lo que representaba el 12% de la población de Bilbao.
- ▶ Se marcó un objetivo en un Plan estratégico del año 2000, con el ideal de alcanzar el 25% de abonados de la población de Bilbao.
- ▶ En febrero de este año 2013 los datos nos dicen que fuimos 93500 abonados, el 26% de la población.

Se incorporan nuevas instalaciones, La Peña, Atxuri, Miribilla

DISTRIBUCIÓN POR EDADES

2103



LINEAS DE ACCIÓN

- Hay dos franjas de edad que nos preocupaban, una la de los jóvenes entre 18 y 30 años, y la otra los mayores de 65 años. Para ello hemos diseñado dos planes de acción.
 1. Programa de Multiaventura. Dirigido a jóvenes entre 18 y 30 años, principalmente.
 2. Programa de envejecimiento activo. Dirigido a mayores de 60 años.

COMUNITAT NOUVA ONLUS



líder del proyecto

- ▶ En 2012 apareció una oportunidad para desarrollar uno de los programas.
- ▶ Se ofrecían tres áreas de acción:
 1. Envejecimiento activo
 2. Lucha en la manipulación de resultados deportivos.
 3. Rehabilitación de entornos urbanos, a través de la actividad física deportiva.

Nos unimos al programa europeo “**PRO US ALL**”, (“**PROMOTION URBAN SPORTS FOR ALL**”), dentro del área de trabajo de **envejecimiento activo**.

OTROS PROGRAMAS APROBADOS

6

El proyecto de Bilbao Kirolak fue aprobado y seleccionado para recibir el subsidio de la Comisión Europea, junto a otros proyectos europeos, el día 6 de noviembre de 2012.

Comunità Nuova Unlus	Italia
Municipality Nova Gorica	Eslovenia
BFSV Bulgarian Federation of Sports Veterans	Bulgaria
IEBA Centro de Iniciativas Empresarias e Sociais	Portugal
Bilbao Kirolak	País Vasco
Iasi Municipality	Rumania
Stichting Teamplay	Holanda
Komunikujeme	R. Checa
Belfast City Council	Reino Unido
City of Milan	Italia
National Institute for sport Research NISR	Rumania
Sang O.S.	R. Checa
European Regional Framework for Cooperation ERFC	Grecia
Associazione di Promozione Sociale Play More!	Italia

PROYECTO

El programa recibirá 12000€ de subvención por parte de la Comisión Europea. Para ello se justificará mediante un informe financiero y de actividad cada semestre y un informe final para recibir las subvención.

Objetivos:

- adherencia a la actividad física de la población que va alcanzando la edad de 60 años.

Descripción del trabajo:

- dos días de actividad semanal en sesiones de 1 hora.
- 10 grupos de trabajo en diferentes polideportivos.
- Diversidad de actividades y espacios.

Personal:

- Monitores especializados en personas mayores.
- El programa estará coordinado por un responsable para la supervisión de los grupos de trabajo.

Resultados:

- Certificar la adherencia a la actividad física.
- Dar continuidad al proyecto una vez haya finalizado

EL PROGRAMA



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

DE ENERO 2013 A JUNIO 2014

¿QUÉ ES?

Es un programa de actividad física de intensidad suave que combina el acondicionamiento físico general, las actividades lúdicas, deportivas, y de ritmo. Al menos un día al mes se realizará una clase en el medio acuático en la piscina cubierta.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A todas aquellas personas, preferentemente mayores de 60 años, que quieran mantener un equilibrio en su condición física y su salud, que les permita afrontar mejor el proceso de involución física, propio del envejecimiento.

¿DÓNDE PODEMOS PRACTICARLO?

En los polideportivos y piscinas cubiertas de Artxanda, La Casilla (Rekalde), San Ignacio y Txurdinaga.

innovación Y nuevos programas Bilbao Kirolak

¿CÚANDO COMIENZA Y EN QUÉ HORARIOS?

Comenzará a partir del lunes 7 de enero en Artxanda y Txurdinaga y el martes 8 de enero en La Casilla y San Ignacio, de 2013, y los horarios serán por las mañanas, de lunes a viernes, dos días por semana.

Artxanda	Lunes y Viernes	12:00-13:00 y 13:00-14:00
La Casilla	Martes y Jueves	10:00-11:00, 11:00-12:00 y 12:00-13:00
San Ignacio	Martes y Jueves	11:00-12:00 y 12:00-13:00
Txurdinaga	Lunes y Miércoles	09:00-10:00, 10:00-11:00 y 11:00-12:00

¿CUÁNTO NOS VA A COSTAR?

Abonados: 5 €/mes No abonados: 10 €/mes

¿DÓNDE NOS PODEMOS INSCRIBIR?

En las recepciones, máquinas automáticas de todos los polideportivos y a través de la web de Bilbao Kirolak.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE TRABAJO

- Era un programa de actividad física moderada
- Una frecuencia de actividad de dos días a la semana, en sesiones de 1 hora
- Otra programación complementaria dirigida a potenciar la actividad social, cultural e intelectual.
- Diversidad de actividades combinadas en diferentes espacios, garantizando que parte del programa de actividades se desarrolle en el medio acuático.
- Durante los primeros seis meses, de enero a junio de 2013, se activaron 10 grupos en cuatro instalaciones de Bilbao.

BILBAO 13/14 JUNE / Bilbao Arena

First session June 13

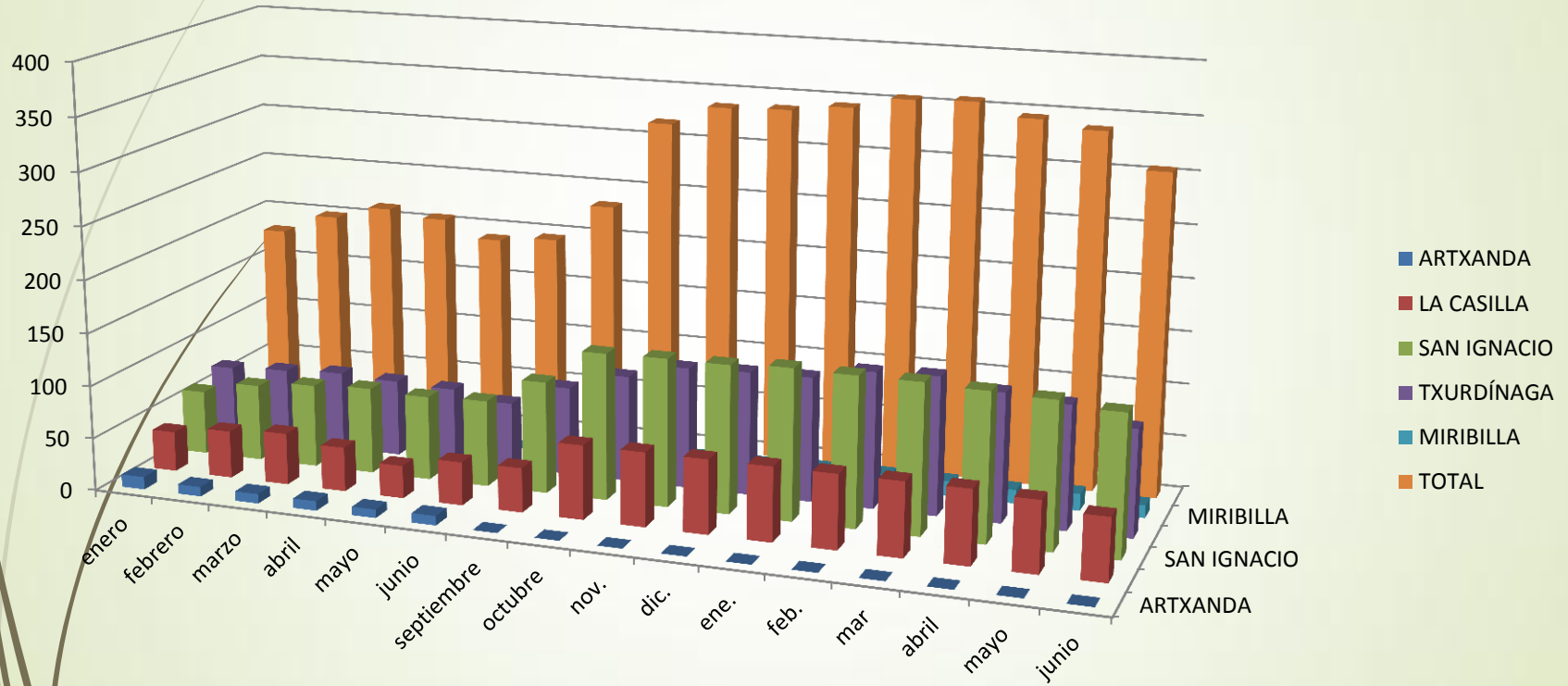
10

Beginning	Finish		Concept
10'30 h.			Press Conference on Meeting.(Press room of the City of Bilbao)
14.30 h.			Transfer Abando Hotel to Bilbao Arena
15'00 h.	15'30 h	30´	Presentation of assistants
15'30 h.	15'45 h.	15´	President´s Welcome Bilbao Kirolak
15'45 h.	17'45 h.	120´	Presentation of experiences of the Project Partners
17'45 h.	18'15 h.	30´	Coffee break
18'15 h.	20'15 h.	120´	Presentation of experiences of the Project Partners
20'15 h.			Close of sesión 1
20'15h.	21 h.	45´	Transfer and sport visit Artxanda Sport Facilities
21 h.	22'30 h.	90´	Diner Euskalsena
Total		7h 30´.	

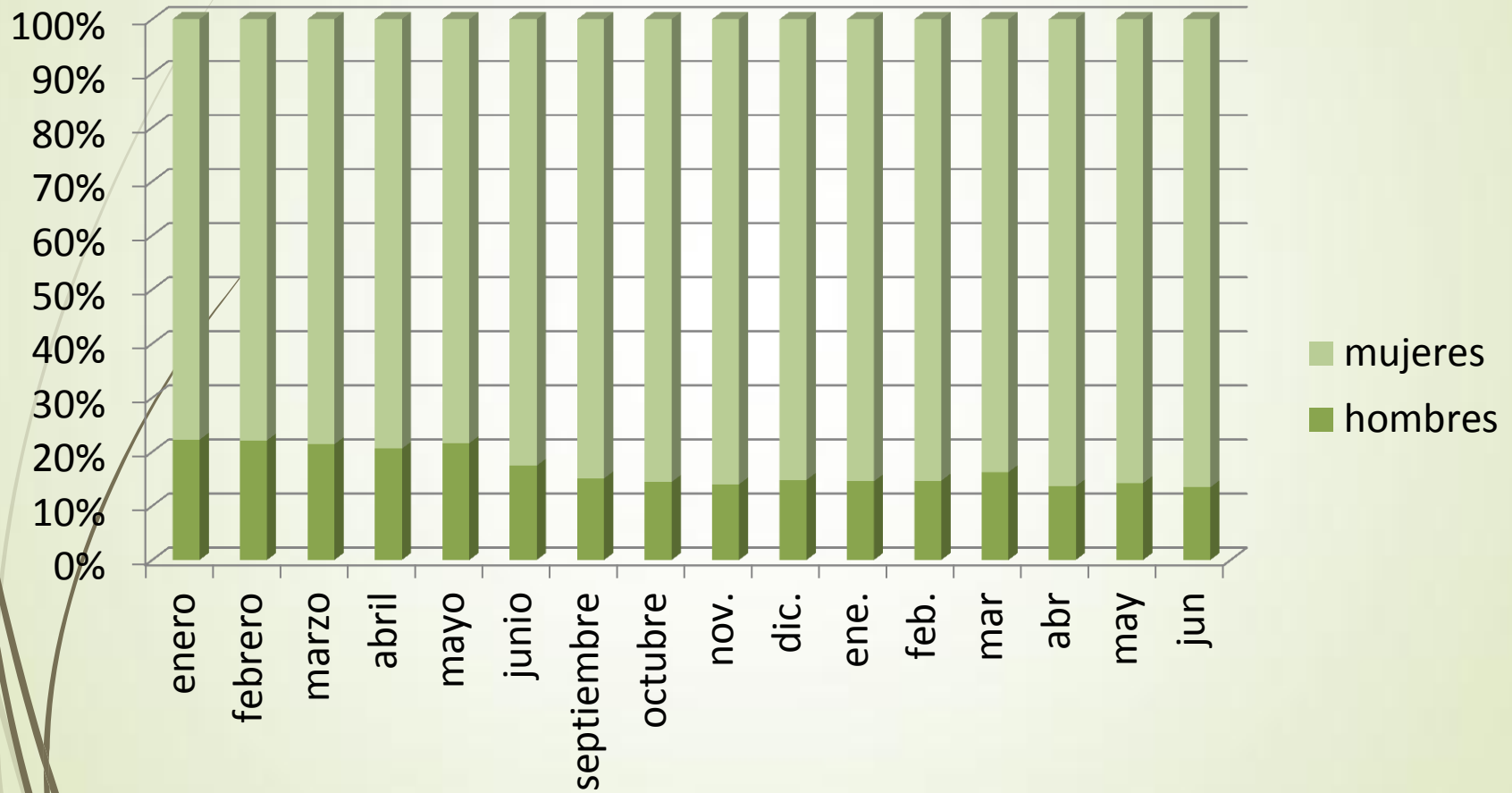
Second session June 14

9.00 h.			Transfer Abando Hotel to Bilbao Arena
9'30 h.	10'30	60´	Model Management of Bilbao Kirolak
10'30 h.	12'00 h	90´	Transfer and Visit the San Ignacio Sport facilities shows "active aging" program.
12'00 h.	13'30 h.	90´	Exhibition, situation and future of the project
13'30 h.	15 h.	90´	Lunch and closing session
15.00 h.			Transfer Bilbao Arena to Abando Hotel
Total		5h. 30´	

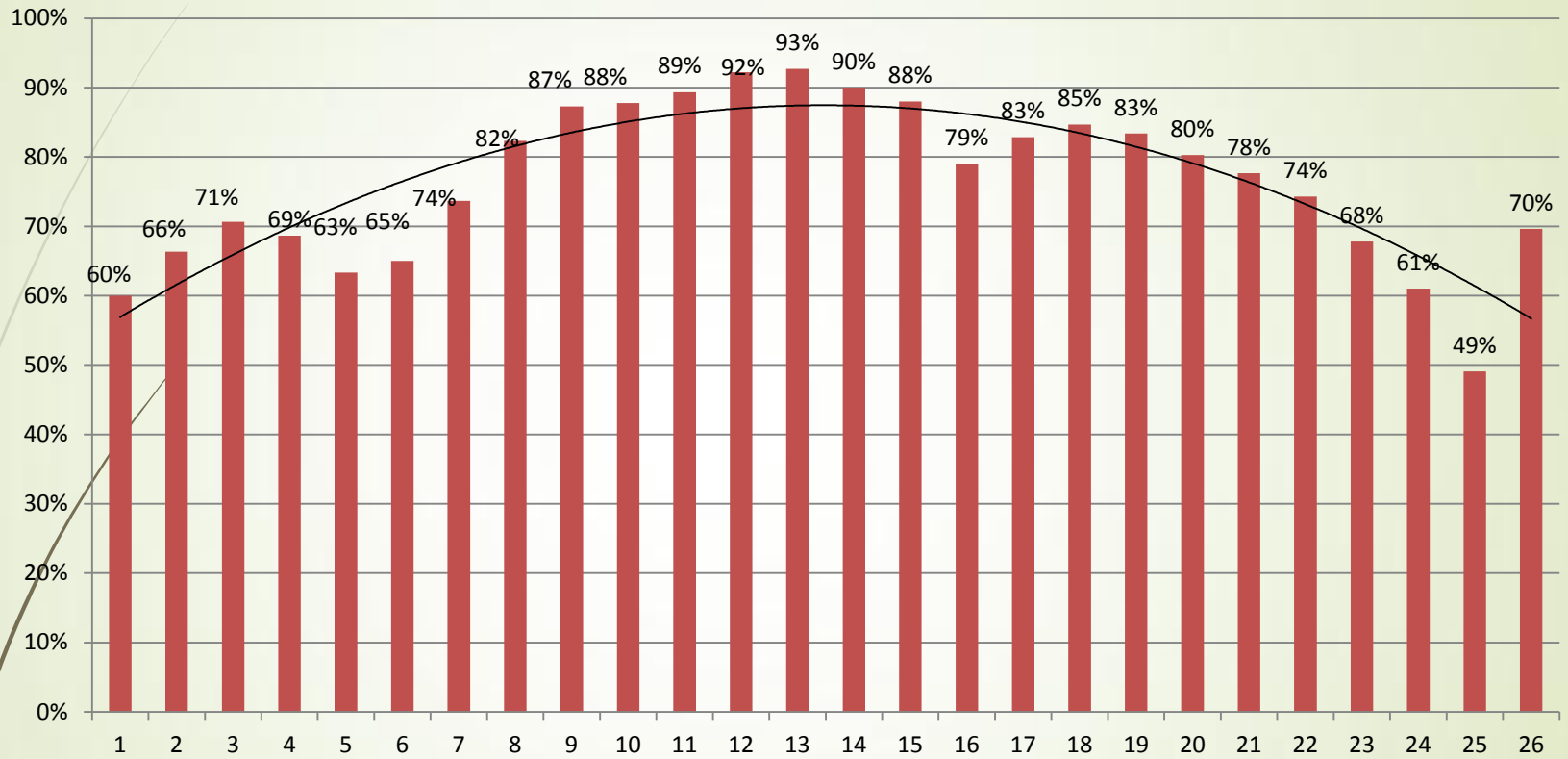
EVOLUCIÓN DE INSCRITOS



OCUPACIÓN POR GÉNERO

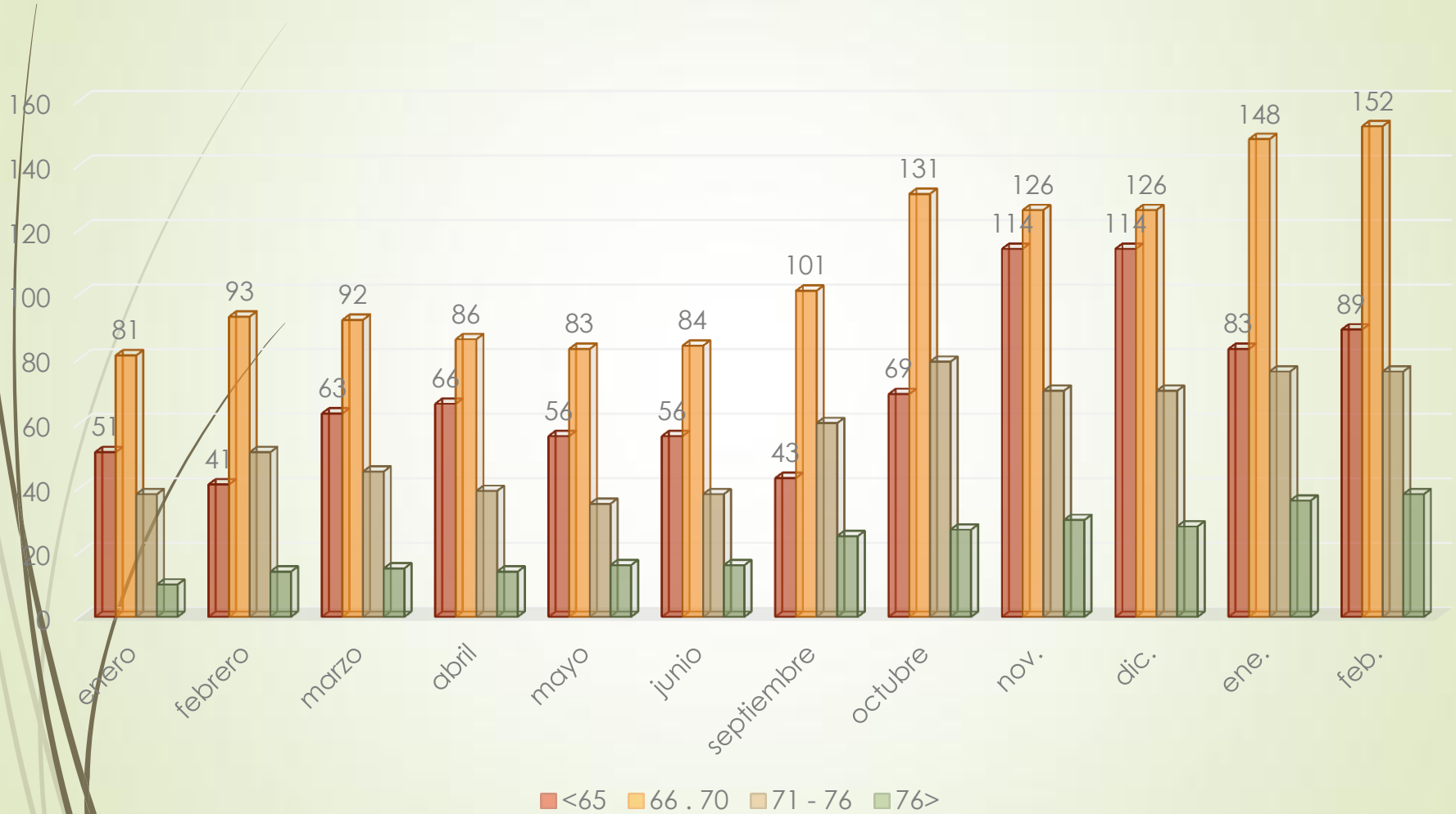


OCUPACIÓN

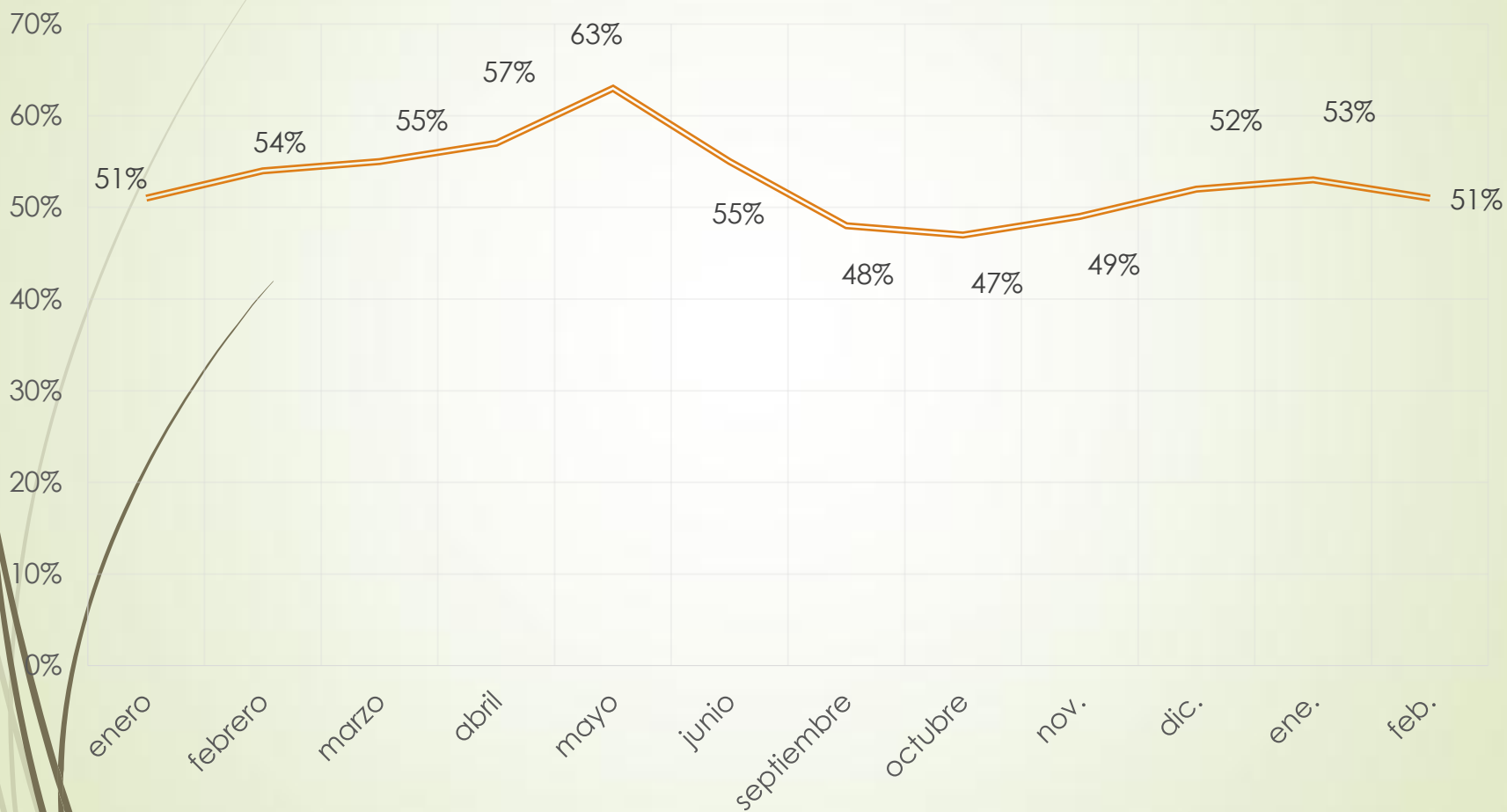


innovación Y nuevos programas Bilbao Kirolak

POR TRAMOS DE EDAD



EVOLUCIÓN ABONADOS CURSO VIDA ACTIVA 2013-2014



ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- Irían encaminadas a la adhesión a la actividad física, a la autonomía personal y al reforzamiento de la autoestima.
- Se organizan conferencias de temas de interés general, tales como alimentación, corrección postural, utilización de medicamentos, cultura deportiva, cultura local etc.
- Reuniones de tipo lúdico deportivo, como exhibiciones en la calle o en una instalación común. Comidas o excursiones, con programación anual.

CONCLUSIONES GENERALES

- ▶ El programa, con más de un 50% de aceptación en el mes de puesta en funcionamiento y con un 70 % al término del programa, evidencia la pertinencia de su puesta en marcha.
- ▶ La edad deberá progresivamente centrarse en el arco de entre los 60 y los 75 años, en este tramo de edad está, en este momento, el 10 % de la población de Bilbao
- ▶ En estos momentos hemos de dirigir la captación, fundamentalmente en las charlas y en la cooperación con Osakidetza, en la captación masculina.
- ▶ El programa se ha revelado, desde el comienzo como un buen medio para la captación de abonados, dado que la diferencia de cuotas entre abonados y no abonados justifica el alta en nuestra base de datos. En este sentido en Enero tuvimos un 49 % de no abonados, cifra que ha disminuido a un 36 % en Mayo, aún cuando ha aumentado el número de alumnos/as inscrito.
- ▶ A día de hoy, tenemos 12 grupos en cinco instalaciones, con una ocupación media del 57%. El cursillista tipo es una mujer (86%), con una edad de 70,8 años y abonada(69,60%)

- ▶ El programa destinado a incentivar la actividad física en el proceso de envejecimiento tiene un impresionante recorrido potencial:
- ▶ Nuestros abonados, en ese momento (año 2013), con 65 años o más son 4.410 personas, 1.959 hombres y 2.451 mujeres, lo que tan sólo representa el 5'6 % de la población de esa edad en Bilbao (78.308 personas)
- ▶ El número de nuestros abonados, más el colectivo atendido por el departamento de salud y consumo (2.800 alumnos), es de 7.210 personas, lo que sigue siendo un porcentaje pequeño de ese sector de la población: el 9'2 %
- ▶ Si en el año 2013 Bilbao Kirolak tenía abonados al 26% de la población de la ciudad, no parece utópico que podamos aspirar a conseguir otros 6 u 8.000 abonados más entre la población de más de 65 años. Todo puede depender de lograr una oferta útil, atractiva y asequible.

De Envejecimiento Activo a Vida Activa

19

- ▶ El programa de “Envejecimiento Activo” ahora denominado “Vida Activa” continua en la programación de cursos de Bilbao Kirolak con 12 cursos impartidos en cinco instalaciones.
- ▶ Bilbao Kirolak dispone de un carnet de abonado para mayores de 65 años, a un precio reducido.
- ▶ Durante este mes de septiembre ha dado comienzo a un programa de actividad en los parques de Bilbao para personas mayores de 60 años, Vida Activa en los parques. De lunes a jueves, con una hora de duración llevaremos la actividad física a los ocho distritos de Bilbao.
- ▶ El área de Salud continua con su exitoso programa de actividad física y salud para personas mayores, y el programa de la red de caminantes, una experiencia diaria recorriendo diferentes circuitos por Bilbao.
- ▶ En este momento Osakidetza y Bilbao Kirolak está colaborando en llevar a cabo el proyecto de la receta deportiva, de momento, en dos centros de salud.
- ▶ El área de Acción social lleva a cabo un programa de subvenciones dirigido a la actividad física (Tai-chi, gimnasia, baile, yoga, etc) en los centros y asociaciones para personas mayores.

