

**MEMÒRIA JUSTIFICATIVA DEL CONTRACTE MENOR DE SERVEI PER A REALITZAR 3 EDICIONS TRIMESTRALS EN 2020 DE TALLERS D'EXERCICI FÍSIC MULTICOMPONENT, PER A LA PREVENCIÓ DE LA FRAGILITAT I CAIGUDES EN PERSONES MAJORS DE 60 ANYS (PROGRAMA "ACTIVA'T").**

**1. OBJECTE DEL CONTRACTE I JUSTIFICACIÓ DE LA SEVA NECESSITAT:**

L'objecte del contracte és la realització de 3 edicions trimestrals, al llarg de 2020, de tallers d'exercici físic multicomponent per a la prevenció de la fragilitat i caigudes en persones majors (programa "ACTIVA'T"). A cada un dels trimestres s'hauran d'atendre 2 grups de participants per setmana, al llarg de les 12 setmanes del trimestre. Per a cada grup s'impartiran 2 sessions setmanals, és a dir, 24 sessions en total. Els 3 trimestres hauran d'impartir-se entre les dates del 3 de febrer de 2020 fins el dia 17 de desembre de 2020.

Els tallers esmentats estaran adreçats, com a programa de l'Ajuntament de Palma, prioritzant la prevenció en el marc del projecte europeu VIVIFRAIL, a persones majors prèviament categoritzades pel Centre Municipal de Promoció de la Salut (CMPS), en funció del seu risc de pèrdua de capacitat funcional, dependència i risc de caigudes, en el nivell de funcionalitat D (participants sense limitació) i es permetrà, si cal, un màxim del 10% del grup en el nivell de funcionalitat C (participants amb limitació important).

Per a l'efectiva i concreta realització d'aquests tallers pilot, des de paràmetres de qualitat, és precís comptar amb una **empresa externa especialitzada**, amb mitjans materials i humans adients i suficients, dels quals no en disposa el CMPS.

Tot això sense perjudici de les funcions que es reserva el CMPS pel que fa al previ reclutament d'una mostra de la població diana i l'anàlisi de les dades per adscripció al nivell de funcionalitat i taller pertinent.

Les prestacions objecte del present contracte formen una **unitat operativa i funcional** i han de contemplar-se amb un **caràcter integral**, com a programa a ajustar-se al termini d'execució de 12 setmanes i resta de prescripcions específiques establertes al "Document de consens sobre prevenció de fragilitat i caigudes", en el marc de l'Estratègia de Promoció de la Salut i Prevenció en el Sistema Nacional de Salut, així com en la Guia Pràctica del programa europeu VIVIFRAIL i resta de literatura especialitzada.

L'horitzó temporal previst serà del 3 de febrer al 17 de desembre de 2020. Aquesta durada inferior a l'any, i el valor estimat del contracte, inferior al límit de 15.000 euros més IVA atenent als preus de mercat, d'acord amb les prospeccions realitzades, permet que el contracte sigui susceptible d'encàrrec mitjançant mecanismes d'adjudicació directa, subjecta als termes i condicions del contracte menor.

## 1.1.- FINS INSTITUCIONALS:

Cal recordar que el municipi de Palma és va adherir a l'Estratègia de Promoció de la Salut i Prevenció en el Sistema Nacional de Salut mitjançant **acord plenari de data 18-12-2014**; Estratègia que proposa el desenvolupament progressiu de intervencions identificades com a bones pràctiques i basades en l'evidència científica, dirigides a promocionar la salut, prevenir les malalties, les lesions i la discapacitat, actuant de manera integral durant tot el curs de la vida sobre factors com l'activitat física, l'alimentació, el tabac, l'alcohol i el benestar emocional; tenint en compte els entorns en els quals viu la població i amb una vocació d'universalitat de les intervencions.

El "Document de consens sobre prevenció de fragilitat i caigudes" recull l'acord entre el Ministeri, les Comunitats Autònomes i les Societats científiques, proposant la detecció precoç en l'àmbit local i la intervenció sobre la fragilitat, un estat previ a la discapacitat sobre el qual es pot actuar si es detecta oportunament, i s'actua davant el risc elevat de caigudes. Es pretén així reorientar el sistema cap una prevenció per evitar factors que augmentin la discapacitat a les ciutats.

L'àmbit local es considera un entorn essencial per al desenvolupament de l'Estratègia: l'entorn local és el més pròxim a la població, i en ell les persones viuen, treballen, estudien, accedeixen a serveis, gaudeixen de l'oci, etc. Els Governos Locals tenen una influència directa en la salut de la població, mitjançant les seves polítiques de salut, educació, benestar social, transport, medi ambient, cultura, urbanisme, habitatge, esports, seguretat, etc. Algunes polítiques no són íntegrament competència local, no obstant això els seus serveis es desenvolupen en l'àmbit local, per la qual cosa la seva coordinació en el territori produeix sinergies molt efectives per a guanyar salut. Tots aquests aspectes fan de l'àmbit local un lloc idoni per a millorar la salut de la població, treballant conjuntament entre sectors i comptant amb la participació de la ciutadania.

Cal subratllar que l'adhesió del municipi de Palma a l'Estratègia té com a finalitat donar un marc de compromís institucional a la implementació local d'aquesta. Es considera un element clau per a advocar per a la salut de la població, donar estabilitat a les accions que es desenvolupin en aquest context, i oferir-ne una major visibilitat.

Cal subratllar que la Guia per a la implementació local de l'Estratègia de Promoció de la Salut i Prevenció en el SNS està en línia amb concretes fases i àmbits de la Xarxa Europea de Ciutats Saludables, que preveuen una adaptació local, entre altres concretes prioritats d'acció de salut, de l'anomenada "**alfabetització en salut**" i l'accés a bona informació relacionada amb la salut. Les àrees prioritàries d'acció són: activitat física, alimentació i obesitat, alcohol, tabac i benestar emocional. Es pretén així reorientar el sistema **cap a la prevenció**.

És, doncs, en el marc de tota aquesta estratègia d'acció on és desenvolupa l'àmbit del present contracte.

## 2.-DURADA DEL CONTRACTE, TERMINI D'EXECUCIÓ I ESPECIFICACIONS TÈCNiques DE LA PRESTACIÓ:

2.1.-La durada prevista del contracte és entre 03-02-2020 i 17-12-2020. No podrà ser objecte de pròrroga, conforme a l'art. 29.8 de la Llei 9/2017, de Contractes del Sector Públic (LCSP 9/2017).

2.2.-Es sol·licita pressupost a empreses especialitzades o entitats prestadores del servei, amb les següents especificacions com objecte del contracte:

- Realització de 3 edicions trimestrals de tallers d'exercici físic multicomponent per a la prevenció de la fragilitat i caigudes en persones majors. A cada un dels trimestres s'hauran d'atendre 2 grups de participants per setmana, al llarg de les 12 setmanes del trimestre. Per a cada grup s'impartiran 2 sessions setmanals, és a dir, 24 sessions en total.
- Els 3 trimestres hauran d'impartir-se entre les dates del 3 de febrer de 2020 fins el dia 17 de desembre de 2020, **segons el calendari que s'adjunta com Annex a aquesta Memòria (en el mes d'agost en principi no s'impartiran tallers), i que té el caràcter de previsió inicial, subjecta als eventuais canvis imposats per necessitats tècniques sobrevingudes.**
- S'estimen en **grups de 25 persones majors** el nombre de participants **en cada un dels tallers**, totes elles prèviament categoritzades pel Centre Municipal de Promoció de la Salut (CMPS), en funció del seu risc de pèrdua de capacitat funcional, dependència i risc de caigudes, en el nivell de funcionalitat D (participants sense limitació). A més, es permetrà, si cal, un màxim del 10% del grup en el nivell de funcionalitat C (participants amb limitació important).
- Cada sessió de taller té una **durada de 90 minuts de treball**, en què s'inclouen, sempre a càrrec del contractista, la preparació i recollida del material, el desplaçament i el taller pròpiament amb el grup de participants.
- **Les hores de servei per al conjunt dels 2 tallers a realitzar durant tot 2020 són 210 hores.** En total són 140 sessions de 90 minuts repartides segons el calendari del annex 1.
- L'horari de les sessions de taller de cada trimestre serà en principi de 10:30 hores a 12:00 hores **els dilluns i dimecres (primer grup)**, així com de 09:30 hores a 11:00 hores **els dimarts i dijous (segon grup)**.
- Els llocs de realització dels tallers, sempre dins el terme municipal, seran espais adients per la activitat física com a casals de barri, seus d'entitats ciutadanes, així com instal·lacions esportives i/o altres dependències de l'Ajuntament de Palma on habitualment es realitzen activitats d'aquest tipus.
- L'empresa o entitat especialitzada que resulti adjudicatària serà responsable d'organitzar i aportar els següents recursos humans i materials per a la realització

del contracte. Com a mínim un professional, responsable de l'execució "in situ" de cada sessió de taller tindrà necessàriament una de les següents titulacions:

- Llicenciat/Graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Diplomant/Graduat en fisioteràpia
- Diplomant/Graduat en Educació Primària especialitat en Educació Física
- Cicle Formatiu de Grau Superior d'Animació d'Activitats Físiques i Esportives
- Certificació de professionalitat en condicionament físic en grup amb suport musical i condicionament físic en sala d'entrenament polivalent expedida segons RD 1518/2011 de 31 d'octubre
- Altres titulacions federatives, acadèmiques o d'entitats acreditades adients per impartir les activitats incloses en aquest contracte.

També és responsable el contractista d'aportar un aparell adient de reproducció de música per a la dinamització de la sessió, conforme a l'apartat 2.3 d'aquesta Memòria. La resta del material ho aportarà l'Ajuntament de Palma.

Tot això sense perjudici del material a proporcionar per l'Ajuntament de Palma, consistent essencialment en rodes d'exercicis i tests relacionats amb el mesurament de l'execució del programa, que el CMPS oferirà als participants al començament del mateix i que el contractista, a través del professional encarregat de la sessió, haurà de controlar durant la mateixa, en forma de recollida de base de dades.

**2.3.** En tot moment es subjectarà l'adjudicatari del servei, i el personal que aquest adscriuï a l'execució del contracte, a les observacions i instruccions tècniques del CMPS, per a la coordinació, execució i supervisió del programa.

Sense perjudici d'això, es preveu en principi dur a terme a cada taller activitats d'exercici físic que englobin la resistència, flexibilitat, equilibri i força a la mateixa sessió, **estructurant-la bàsicament en tres parts:**

**2.3.1 Fase inicial:** Escalfament (5-10 minuts). Fase inicial en què es prepara a l'organisme per al treball que es realitzarà posteriorment. Es compon d'exercici d'activació i mobilitat articular:

- Desplaçament al ritme de la música realitzant mobilitat articular. Treballar simultàniament exercicis de l'extremitat superior i inferior (a igual i diferent velocitat d'execució i estirament per grups musculars).
- Desplaçament al ritme de la música realitzant mobilitat articular. En escoltar un nom es farà una o altra seqüència de moviments.
- Desplaçament al ritme de la música amb un cèrcol a la mà. A l'avís del monitor, manipular el cèrcol de manera individual.

**2.3.2 Part principal:** Execució (40-45 minuts): Fase principal centrada en desenvolupar els objectius plantejats en la sessió:

- Desplaçament al ritme de la música amb un cèrcol a la mà. A la veu de "ja" intercanviar el cèrcol amb un company / a. Cada vegada amb una persona diferent del grup.
- Repartir per l'espai cèrcols, havent un menys que persones de grup. Desplaçament al ritme de la música i quan la música deixa de sonar, cada persona ha de dirigir-se a cap a un cèrcol. Qui es quedi sense cèrcol, es quedarà en posició estàtica que la resta han d'imitar amb posterioritat
- Repartir per l'espai cèrcols, havent-hi el mateix nombre de cèrcols que persones de grup. Desplaçament al ritme de la música i quan la música deixa de sonar cada persona agafa un color i s'ha d'adreçar a la roda que li toca d'exercicis (exercicis de tonificació i auto càrrega) dels quals 2 exercicis són d'extremitat superior i 2 d'extremitat inferior. No s'ha de repetir el color de cèrcol.
- Els participants, amb un parell de manuelles cada un, se situen col·locats en dues files enfrontades, amb el monitor al mig. Es realitzarà coreografia on una de les files executarà exclusivament l'extremitat superior i l'altra l'inferior. Posteriorment es canviaran els rols. Per concloure, tots realitzaran el moviment íntegre.

### **2.3.3 Retorn a la calma (10 minuts)**

Fase final en què l'objectiu és portar a l'organisme a nivells de repòs inicials. Per a això, es realitzaran exercicis de flexibilitat i relaxació ("mindfulness").

El fet de que cadascuna de les tasques comporti implicacions orgàniques, de manera física i cognitiva suposa que la intensitat de l'exercici durant les sessions hagi de ser moderada, per evitar fatigar en excés als participants.

**2.3.4** Aquesta seqüenciació dels continguts es deu al fet que els exercicis que es duen a terme requereixen una implicació del sistema nerviós i que han de ser els primers a desenvolupar en la part principal de la sessió, moment en què les cèl·lules nervioses encara no estan fatigades. El treball de força se centra en tonificar grans grups musculars, emprant com a resistència el pes del cos, pesos lleugers i bandes elàstiques. El final de la part principal es dedicarà al treball de resistència mitjançant els circuits, balls, etc.

D'altra banda, es adient l'ús de música en cadascuna de les tasques realitzades per ser un element motivador, així com per ajudar a controlar la intensitat del moviment o per utilitzar com estímul.

**2.4** El contractista haurà d'executar el contracte amb subjecció en tot moment a la normativa vigent en matèria de protecció de dades.

## **3.- JUSTIFICACIÓ DEL PROCEDIMENT, LA TRAMITACIÓ I LA FORMA D'ADJUDICACIÓ DEL CONTRACTE:**

En aplicació de l'article 118 de la Llei 9/2017, de contractes del sector públic, el contracte es qualifica de menor ja que el seu valor estimat és inferior a 15.000€ (IVA no inclòs).

**Tipus de contracte:** contracte de serveis.

**Procediment i forma d'adjudicació:** adjudicació directa, contracte menor

**Criteris d'adjudicació:** l'únic criteri d'adjudicació serà **l'oferta econòmica més avantatjosa per a l'Ajuntament de Palma.**

#### **4.-DETERMINACIÓ A TANT ALÇAT DEL PREU DEL CONTRACTE. ADJUDICACIÓ I FORMA DE PAGAMENT.**

Atès que l'objecte i execució del contracte té un caràcter integral, comprensiu del conjunt dels tallers descrits a l'apartat 2 d'aquesta Memòria, amb subjecció als seus **concrets i estrictes termes, condicions i calendari expressament taxats al mateix**, s'ha optat per una determinació del preu del contracte com a **preu a tant alçat , per al conjunt de la totalitat de les prestacions objecte del contracte.**

**Els licitadors presentaran la seva oferta econòmica a tant alçat per al conjunt dels tallers objecte del contracte, resultant adjudicatari qui presenti l'oferta més avantatjosa per a l'Ajuntament de Palma.**

D'acord amb el caràcter integral del preu i objecte del contracte, pel que fa al pagament del preu d'adjudicació, es realitzarà mitjançant **10 mensualitats vencudes, de igual import.** **d'acord amb el termini d'execució de febrer a desembre 2020, no havent-hi tallers en agost**, previst a l'apartat 2 de la present Memòria.

Tot això sense perjudici dels requisits d'anar acompanyada cada factura d'informe mensual lliurat pel contractista acreditatiu dels treballs realitzats a partir dels corresponents parts de treball, i/o altra documentació justificativa del desenvolupament del servei conforme a l'apartat 2 d'aquesta Memòria, i requerint-se per a la tramitació del pagament que la factura sigui conformada pels serveis tècnics municipals.

L'eventual no realització d'una sessió determinarà que sigui recuperable, amb subjecció a les instruccions del CMPS.

#### **5.- ÒRGAN DE CONTRACTACIÓ:**

L'òrgan de contractació competent és la Regidoria de l'Àrea de Turisme, Sanitat i Consum, conformement amb l'acord de delegació de competències de data 31-07-19 de la Junta de Govern de Palma (BOIB núm. 109 de 08-08-19).

#### **6.-VALOR ESTIMAT:**

Aquest contracte té un valor estimat de **3.300,00 euros, sense incloure IVA.**

## 7.- PRESSUPOST DEL CONTRACTE I APLICACIÓ PRESSUPOSTÀRIA

Import sense IVA: <b>3.300,00 euros</b> IVA al 21%: 693,00 euros d' IVA. Import amb IVA al 21% inclòs: <b>3.993,00 euros,</b> <b>amb IVA inclòs.</b>	<u>Aplicació pressupostària 2020 :</u> <b>19.31100.22707</b> <b>Salubritat pública. Estudis i</b> <b>treballs tècnics.</b>
---	---

## 8.- RESPONSABLE DEL CONTRACTE:

El Cap de Departament de Sanitat i Consum, amb l'assessorament tècnic del CMPS.

## 9.- GARANTIES EXIGIDES PER A CONTRACTAR:

No és necessari constituir garantia definitiva, d'acord amb l'article 118 de la Llei 9/2017, de Contractes del Sector Públic (LCSP 9/2017).

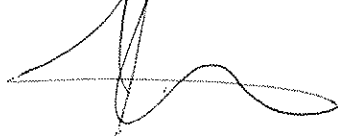
## 10.- PUBLICITAT DE LA LICITACIÓ: LLOC I TERMINI PER PRESENTACIÓ D'OFERTES.

La licitació del present contracte menor es subjectarà a principis de publicitat i concurrència mitjançant la inserció d'anunci a l'espai "Perfil del Contractant/Contractes Menors" de la plana web de l'Ajuntament de Palma. El termini de presentació d'ofertes serà de **10 dies hàbils des de la publicació de dit anunci.**

Les empreses interessades han de presentar les seves ofertes mitjançant instància presentada al Registre General de la Corporació, dirigida a l'Àrea de Turisme, Sanitat i Consum.

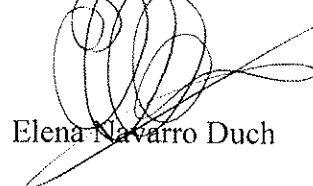
La coordinadora de l'activitat és Saliha Belmonte Darraz, amb qui es pot contactar a la següent adreça electrònica, per a qualsevol aclariment i per a confirmar la presentació de l'oferta en el Registre General: [saliha.belmonte@palma.es](mailto:saliha.belmonte@palma.es).

Palma, 23 de desembre de 2019  
La coordinadora tècnica del contracte,  
TAE Infermera municipal  
del CMPS



Saliha Belmonte Darraz

Assabentada i conforme,  
La Regidora Àrea delegada  
de Sanitat i Consum  
P.D. de la Junta de Govern  
(acord de 31-07-19, publ. en  
BOIB núm. 109 de 08-08-19)



Elena Navarro Duch

**ANNEX : CALENDARI PREVIST PER A LES 3 EDICIONS TRIMESTRALS  
DELS TALLERS OBJECTE DEL CONTRACTE.**

**ENERO**

M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 12
13	14	15	16	17	18 19
20	21	22	23	24	25 26
27	28	29	30	31	

**FEBRERO**

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1

**MARZO**

L	M	M	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**ABRIL**

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**MAYO**

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**JUNIO**

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**JULIO**

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**AGOSTO**

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**SEPTIEMBRE**

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**OCTUBRE**

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

**NOVIEMBRE**

L	M	M	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**DICIEMBRE**

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			