



Con el objetivo de comenzar a fomentar un intercambio de experiencias entre vecinos de diferentes municipios, que puedan fomentar los lazos de unión entre pueblos con economías, inquietudes y objetivos similares, se propone realizar el primer proyecto piloto de Intercambio de Experiencias AMAC.

El programa piloto propuesto va dirigido a vecinos, pensionistas o no, de los municipios de AMAC con las siguientes actividades propuestas:

Días de Entrada programadas: Mes de Marzo: 12/03 14/03 21/03 23/03

Mes de Abril: 01/04 08/04 10/04 17/04

- Salida desde municipio (ida y vuelta) en autobús.
- 10 días / 9 noches de alojamiento en pensión completa en el Balneario de Cofrentes, en habitación doble compartida, con pensión completa (agua y vino incluidos). Posibilidad de tramitar programa IMSERSO Balnearios para pensionistas con derecho.
- Actividades de intercambio de experiencia entre diferentes municipios a organizar con la asociación AMAC, incluyendo una visita guiada al Centro de Información de la Central Nuclear.
- Estancia inmersiva en Cofrentes con programa completo de actividades de Salud:
 - **Semáforo de la salud:** circuito de diagnósticos el día de llegada, donde mediremos diferentes variables vinculadas con un estilo de vida saludable y que están vinculadas con la prevención de las principales enfermedades. Nuestro informe compara los indicadores con la media recomendada para su edad y sexo.
 - Posterior a este conjunto de diagnósticos realizamos la **Clase "Cómo estoy y cómo debería de estar"**, donde le informaremos de la importancia de estos indicadores y cómo se puede empezar a trabajar para mejorarlos. Esta clase está realizada por el equipo médico y tiene una duración de 2h.
 - **Circuito termal diario** en la piscina del centro termal.
 - **4 parafangos** a realizar durante toda la estancia. Los parafangos son tratamientos de la fisioterapia termal enfocados a aliviar el dolor de espalda o rodilla, ya que su efecto térmico tiene un potente efecto analgésico.
 - **3 sesiones de ejercicio físico matinal con las entrenadoras funcionales, especialistas en ejercicio para mayores de 60 años y 5 paseos matinales con el equipo de animación**, realizados por la zona, cumpliendo doble objetivo; conocer el entorno que nos rodea y mantenernos en forma.

- Se incluirán diferentes actividades turísticas a realizar durante la estancia:
 - Crucero Fluvial por los cañones del Júcar.
 - Visita guida al Castillo de Cofrentes.
 - Visita al Volcán “Cerro de Agrads” en tren turístico.



DETALLE PROGRAMA

PRESUPUESTO:

- Fecha; en función del número de participantes con disponibilidad la segunda quincena de noviembre.
- Alojamiento Imsero 309,50€ por usuario, co-financiado por el programa de IMSERSO.
- Alojamiento usuarios sin IMSERSO 9 noches. 49,00€/día, 441 euros estancia.
- Transporte desde los diferentes municipios, aportación AMAC.
- Actividades turísticas y visitas para conocer el municipio de Cofrentes y su entorno, aportación Ayuntamiento de Cofrentes.
- Actividades de salud extra, aportación Balneario de Cofrentes.
- El importe final de la estancia completa puede variar en función de las aportaciones de cada ayuntamiento.

Cómo se podría organizar

La organización podría realizarse con la trabajadora social del Balneario de Cofrentes y las trabajadoras sociales de los diferentes municipios, coordinado por el personal del Balneario que realizaría todas las acciones de gestión por teléfono o acudiendo a los propios municipios.



FECHA TOPE DE PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES 27 DE OCTUBRE DE 2017

Persona de contacto: Doña Yolanda Honrubia.

Teléfono: 96 189 40 25 / Móvil : 658881320