

# OsasunaSZten

Salud - Actividad Física

disCAPACIDAD



**Leioa**  
UDALA-AYUNTAMIENTO

## [INDICE]

|                                       | Página   |
|---------------------------------------|----------|
| <b>1. HASZTEN.....</b>                | <b>3</b> |
| 1.1 Quiénes somos                     | 3        |
| 1.2 Trayectoria y Programas           | 3        |
| 1.3 Metodología                       | 4        |
| 1.4 Equipo de trabajo                 | 5        |
| 1.5 Compromiso Social                 | 7        |
| 1.6 Nuestra experiencia para el éxito | 8        |
| <b>2. OSASUNASZTEN.....</b>           | <b>9</b> |
| 2.1 Objetivos                         | 9        |
| 2.2 La Actividad                      | 10       |
| 2.3 Difusión                          | 11       |
| 2.4 Presupuesto                       | 12       |

# 1. HASZTEN

## 1.1 Quienes Somos

La asociación sin ánimo de lucro **HASZTEN** (Jarduera Fisiko Egokitua HASZTEN kirol elkarte) nace en noviembre de **2014** con la vocación de impulsar la práctica deportiva, entre otras áreas, en el colectivo de personas con discapacidad en el territorio de **Bizkaia**.

La idea inicial fue promover el aprendizaje de diferentes modalidades deportivas desde la iniciación hasta el perfeccionamiento, con el objetivo de poder llegar en el futuro al ámbito competitivo. Dicha idea surgió de la **necesidad** de varias familias de **llenar** lo que para ellos era un **vacío** dentro de la oferta, tanto **federativa**, como **asociativa**.

Trabajamos para **mejorar** la **calidad de vida** de las personas con diversidad funcional a través del deporte y la actividad física adaptada e inclusiva en el conjunto de Bizkaia.

La asociación está formada por una **junta directiva** compuesta por las/los familiares de los deportistas y un equipo de trabajo interdisciplinar.



Nuestra **Visión** pretende trasladar **modelos de trabajo** a la mayor parte de zonas de **Bizkaia**, atendiendo de esta manera el mayor número de personas posibles, aumentando y mejorando las **oportunidades** deportivas y de actividad física con el objetivo de generar una **sociedad** cada vez más **equitativa, inclusiva y respetuosa** con la diversidad. Todo ello, desde una profesionalidad cada vez mejor reconocida.

## 1.2 Trayectoria y Programas

Hoy en día, Haszten atiende por temporada a más de **600 deportistas** entre todos los programas que lleva a cabo, estando presente en **más de 20 municipios** repartidos entre las **6 de las 7 comarcas de Bizkaia**.



Los programas con los que llevamos a cabo nuestra misión y visión, son principalmente los siguientes:

- **Programa de Escuelas Deportivas Extraescolares** adaptadas e inclusivas,
- **Programa Ikasten** de promoción de la educación física en Aulas Estables y de Aprendizaje de Tareas de centros educativos.
- **Programa Mugilan** de Envejecimiento activo en talleres ocupacionales y centros especiales de empleo.
- **Programa de Campus deportivos** inclusivo y adaptados,
- **Programa de Organización de Eventos** populares y federados.
- **Programa de Sensibilizaciones.**
- **Programa de Formación.**
- **Programa de Innovación.**
- **Programa de Comunicación.**

## 1.3 Metodología

Todas nuestros programadas se desarrollan siguiendo una metodología que se caracteriza por la **cercanía, profesionalidad y por la calidad**.

### ❖ METODOLOGIA GENERAL

Realizamos **valoraciones funcionales iniciales** de cada deportista, con el objetivo de conocer las características de cada uno/a y poder aportar así los recursos necesarios. Para este paso, trabajamos de manera interdisciplinar con el **entorno de la persona deportista**: familia, centro escolar, psicólogos, fisioterapeutas y demás agentes que intervienen en el desarrollo y bienestar de los/las deportistas.

Como conclusión generamos unos **informes** que sirven para que las personas técnicas de la entidad sepan cómo diseñar las adaptaciones pertinentes en cada caso.

El **seguimiento** del programa se realiza a través de unas **fichas técnicas** que el técnico cumplimenta periódicamente, en las que se establecen adaptaciones siempre que sea necesario. Junto a estas fichas, se une una constante comunicación con la familia y el entorno del deportista.

La **evaluación**, es el apartado fundamental para la mejora del programa y sobre todo del deportista. A través de unas fichas evaluativas observamos si se han logrado los objetivos establecidos. Asesoramos también de cara al verano las actividades y rutinas que pueda realizar el deportista con el fin de mantener una vida saludable y orientamos al mismo hacia una continuidad deportiva o de actividad física para la temporada que viene.

### ❖ METODOLOGIA INLCUSIVA

#### ➤ Nivel de inclusión Integrador

En este caso, dado las características del usuario, la inclusión no es posible, por lo que se orienta al deportista a trabajar en una dinámica integradora donde participe en el mismo espacio, pero con programaciones y ejercicios totalmente diferentes al grupo convencional.

#### ➤ Nivel de inclusión 1

En este otro nivel si se reconoce mínimamente la posibilidad de desarrollar dinámicas inclusivas. La metodología que requiere este perfil de deportista se basa en una **atención continúa** guiada por un profesional la mayor parte de la sesión.

#### ➤ Nivel de inclusión 2

Se trata de personas que requieren de una dependencia media de las directrices dentro de su nivel de juego y por tanto de la autonomía en la actividad. El profesional

de la inclusión aportará herramientas necesarias al responsable del grupo convencional como al resto de compañeras/os.

➤ **Nivel de inclusión 3**

En este otro nivel, el deportista tiene unas características sociabilizadoras, motrices y de comunicación, que le permiten una autonomía alta para seguir las direcciones que se dan por parte del responsable del grupo y trabajarlas con los demás deportistas. Existiendo aquí un seguimiento de **supervisión** por parte de la persona profesional de la inclusión, incluso sin tener que llegar a ser presencial.



## 1.4 Equipo de Trabajo

Contamos con un equipo **inter/multidisciplinar** compuesto por personas con diversas titulaciones del ámbito deportivo y social (*Licenciados y graduados en ciencias de la actividad física y el deporte, Técnicos superiores en actividad física y deportiva, titulados en disciplinas deportivas específicas, Educadores sociales, Fisioterapeutas*), especializados en lo referente al mundo de la discapacidad, y lo más importante, personas sensibilizadas con el colectivo.



Creemos que los profesionales que se dedican al trabajo con personas con diversidad funcional deben tener una capacidad especial para comunicarse, así como paciencia

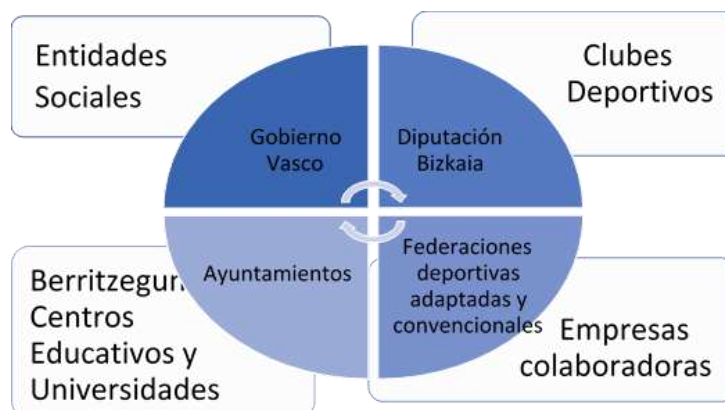


para adaptarse a los ritmos de aprendizaje de cada uno de los participantes y, como no, una sensibilidad especial para entender y dar salida a las posibles situaciones que se llegarán a dar tanto con las y los deportistas como con sus familias.

Nuestra intención es que las personas que pertenezcan este proyecto sientan la seriedad de una entidad que trabaja por conseguir deportistas de calidad tanto en el juego como en su parte más humana, pero que también se preocupa por ser cercanos y sensibles a su realidad.

## 1.5 Compromiso Social

La Asociación ha generado un sistema de trabajo en red basado en **sinergias** con otras entidades. Esto favorece que los programas se desarrollen de una manera más fluida y estable y, por tanto, que el deportista y su familia cuente con un servicio integral de calidad a través del deporte y la actividad física a lo largo de las diferentes etapas de su vida.



**Los proyectos de Haszten** dan respuesta al compromiso con la Agenda 2030 y la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, principalmente con los siguientes: (ODS 3) Salud y Bienestar, (ODS 4) Educación de Calidad, (ODS 5) Igualdad de género, (ODS10) Reducción de las desigualdades, (ODS 17) Alianzas para lograr objetivos.

### 



## 1.6 Nuestra experiencia para el éxito



Deporte inclusivo



Deporte adaptado



Sensibilizaciones en centros educativos



Reconocimiento  
VI BBK DEIA Elkartasun Sariak (2021)

**Innovación y difusión**  
*Programa Haszten TV y Gala del Deporte*





## 2. OsasunaSZten

En estos 8 años de andadura que lleva la entidad en la que la mayoría de temporadas hemos atendido principalmente a deportistas en edad escolar (hasta los 21 años), nos hemos ido encontrado con diferentes demandas por parte de personas mas adultas. En muchos de la mayoría de los casos les hemos ido dando salida bajo los mismos modelos de acción que tenemos desarrollados pero acorde a su edad homogénea.

El caso es que esta ultima temporada, hemos tenido una demanda de un perfil de deportistas más adulto y con características similares a través del cual surge este proyecto que a continuación os presentamos.



**OsasunaSZten**, trabaja para mejorar la condición física y mental de personas que tengan algún tipo de diversidad funcional o que estén en situación de riesgo de exclusión. Proporcionándoles un entrenamiento funcional específico adaptado orientado a potenciar sus habilidades motrices básicas y autoestima, con el objetivo principal de conseguir la versión mas funcional de uno mismo.

### 2. 1. Objetivos

- 1- Aumentar la condición física.
- 2- Mejorar la capacidad aeróbica.
- 3- Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- 4- Incrementar los efectos favorables sobre el metabolismo, la regulación de la presión sanguínea y la prevención de la obesidad.
- 5- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular y neurodegenerativas.
- 6- Lograr una mayor autonomía para realizar actividades cotidianas.
- 7- Dotar al deportista de una mayor calidad de vida.
- 8- Mejorar la autoestima de los deportistas

## 2. 2. La Actividad

### DIRIGIDO A

Este piloto tiene detectado ya a **6 usuarios** con características similares tanto en edad y capacidades. En concreto se trata de personas entre los **35 y los 65 años (siendo flexibles)** que tienen alguna **diversidad funcional o estén en situación de riesgo de exclusión**.

### CUANDO

Es por ello, que vamos a empezar en una primera etapa con **una sesión semanal en horario de mañana**, pudiéndola ampliar a 2 según lo que vayamos evaluando y según el *feedback* que vayamos obteniendo por parte de los 6 participantes y los nuevos que puedan ir sumándose.

Antes de empezar, haríamos una reunión inicial con las personas participantes para explicarles en que consiste el programa. Por otra parte, toda persona deberá pasar una evaluación inicial que la llevará a cabo la fisioterapeuta de Haszten.

### DONDE

El lugar escogido para realizarla será **Leioa** por diferentes motivos. La mayoría de las personas interesadas viven en este municipio, en el la asociación tiene un largo recorrido, esto facilita la cesión de instalaciones y la difusión de la actividad entre las vecinas y vecinos que puedan beneficiarse de este servicio.

Aprovechando la cesión del gimnasio o alguna sala polivalente del polideportivo de **Sakoneta** (Leioa). Pudiéndolo complementar en una segunda fase con un segundo día en el mismo polideportivo.



## METODOLOGIA

Nos basaremos en la **metodología general** que anteriormente desarrollamos en el apartado 1. Haszten.

En este caso, haremos más hincapié si cabe en las valoraciones funcionales que realizara la fisioterapeuta de la asociación. Una vez hechas estas valoraciones estén realizadas, la persona fisioterapeuta se pondrá en coordinación con la persona técnico que ejecute las sesiones para conocer con el máximo detalle que y como trabajar atendiendo al informe generado por la profesional.

El seguimiento durante el piloto será diario y trimestral, donde se realizarán unas evaluaciones basadas en aspectos psicomotores y de salud mentales a cada deportista.

## 2. 3. Difusión

Como todos los proyectos pilotos de la entidad, OsasunaSZten también tendrá su plan de difusión. Por un lado, para que mas personas con el mismo perfil conozcan el servicio y puedan pasarse a probar. Por otro lado, para sensibilizar a la sociedad a través de las capacidades de todas las personas.

Para ello, realizaremos contenido de la actividad para difundirlo por varias vías:

- Redes sociales
- Medios de comunicación municipales
- Cartelería
- Programa de Haszten TV



## 2. 4. Presupuesto



OSASUNASZTEN

2.470,00 €

Esta oferta deportiva piloto está dirigida a personas adultas con algún tipo de discapacidad física o funcional (**a partir de los 30 años**).

En cuanto a la cantidad que tiene que abonar cada persona usuaria, hemos pensado en que sea un **precio simbólico**, el cual se ajustara a las características individuales de cada persona. No obstante, disponemos de unas ayudas para cubrir los gastos de las personas que no puedan aportar dicho coste.

El objetivo es mejorar su salud y bienestar a través del ejercicio físico funcional. Se retomará los contactos de las personas usuarias del piloto del curso pasado y el contacto con el departamento de acción social para poder llegar a más personas que puedan necesitarlo.

- **Lugar:** Polideportivo Sakoneta
- **Periodo:** 9 meses (Enero a Junio / Octubre a Diciembre)
- **Duración:** sesión de 1 hora, 1 vez a la semana.
- **Plazas ofertadas:** 6 personas con *diversidad funcional o en situación en riesgo de exclusión*.
  - **Todas las plazas destinadas a personas empadronados/as en Leioa**

### Este Presupuesto incluye:

- ✓ 1 profesional deportivo
- ✓ Valoración inicial por fisioterapeuta de Haszten.
- ✓ Actividades adaptadas y material deportivo
- ✓ Seguimiento deportistas y familias
- ✓ Coordinación con Dto. Deportes Ayto. Leioa e instalación deportiva.
- ✓ Campaña de difusión del servicio y captación.





# HASZTEN

KIROL EGOKITUA / INKLUSIBOA  
DEPORTE ADAPTADO / INCLUSIVO

*Más que deporte*

Luis López Oses Kalea, 4, 48930 Getxo, Bizkaia  
CIF G95805099

Email: [info@haszten.org](mailto:info@haszten.org)  
Teléfono: 699 60 95 88  
[www.haszten.com](http://www.haszten.com)



**Leioa**  
UDALA-AYUNTAMIENTO