unizar deportes actividades

deporte y salud +55
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

ACTIVIDADES DIRIGIDAS **2020-21**

¿Qué es el "Envejecimiento Saludable"?

Según la Organización Mundial de la Salud, el **Envejecimiento Saludable** es el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional de la persona para permitir su bienestar en la vejez.

¿Por qué el programa deporte y salud +55?

La capacidad funcional de las personas disminuye con la edad, pero disminuirá en menor medida en aquellas que se mantengan activas y desarrollen estilos de vida saludables.

¿Quién puede inscribirse?

- Todas las personas mayores de 55 años.

¿Cuánto cuestan las actividades?

	de 1 día	de 2 días
Personas pertenecientes a UNIZAR	**30 €**	**60 €**
Personas ajenas a UNIZAR	**35 €**	**70 €**

¿Cuándo puedo inscribirme?

PDI-PAS: Desde el 14 de septiembre

Inscripción general: Desde el 21 de septiembre

¿Cómo y dónde puedo inscribirme?

eventos.unizar.es

Vigilancia de la salud

Antes de realizar actividad física de una manera razonablemente segura te pedimos que autoevalúes tu aptitud física a través de un sencillo cuestionario estandarizado y validado, que cuenta con 7 preguntas y que encontrarás en nuestras oficinas en el momento de la inscripción. Si eres mayor de 69 años, tendrás que hablar con tu médico y que te aconseje qué actividad puedes hacer. *Más info:* ***cuestionario PAR-Q****: http://saludable.unizar.es/cuestionario-par-q*

Ventajas

Con tu inscripción te regalamos un pack deportivo compuesto por una camiseta, una toalla y una mascarilla (máximo 1 pack por persona y curso académico)**.**

Fundación "la Caixa"

Universidad Zaragoza

GOBIERNO DE ARAGON